

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 野菜ソテー りんご

11月



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分 g
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mm ちょう	15
ほうれんそう	2cm	8
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



野菜は流水で3回洗います



りんごの皮をおき1/6に切ります



たまねぎの皮をおきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



ホワイトルーを作ります

キャベツを下ゆでします



マカロニのクリーム煮を作ります



マカロニをゆでます



野菜ソテーを作ります

別鍋でアレルギー除去食を作ります



南瀬谷小学校

の給食

December
12月



ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
中華スープ

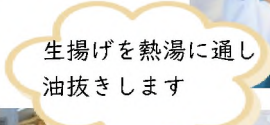


生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		2
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m 角	50
にんじん	3 mm いちょう	10
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		5

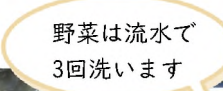
作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	生揚げを油抜きして切り、別煮する。
2	にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
3	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
4	豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
5	たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。
6	水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



生揚げを熱湯に通し油抜きします



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



生揚げを別煮します

卵を入れる前に、アレルギー除去食用の鍋にとり分けます



中華スープを作ります



横浜市立南瀬谷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
すいとん ぶどうまめ
うめぼし やきのり

●すいとん		●ぶどう豆	
小麦粉	13	だいず	17
水	10	しょうゆ	0.8
豚肉	10	砂糖	4
じゃがいも	20	塩	0.05
だいこん	25	水	5
にんじん	15	●梅干し（県内産）	1個
ねぎ	10	●焼きのり	
こまつな	9		1/12切5枚
しょうゆ	3.5		
酒	1		
塩	0.4		
削り節・水	120		

※給食室での作り方を紹介しています。

すいとん

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・じゃがいも・ねぎを切る。
- 4 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・だいこん・じゃがいもを入れて煮る。
- 7 すいとんをつみ入れる。
- 8 煮えたら調味し、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。
途中で、砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。

給食室をのぞいてみよう

だいこん・にんじんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

だいずをゆでます

梅干しをクラスごとの容器に入れます

ぶどう豆を作ります

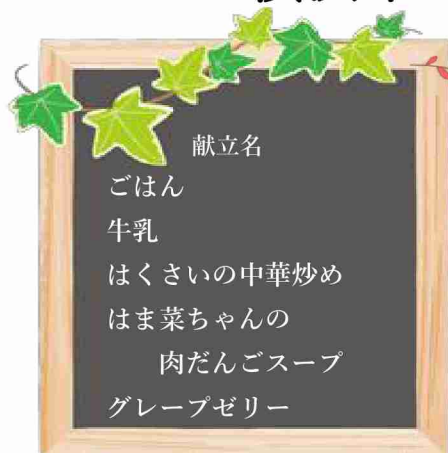
じゃがいもの皮は機械でむき芽は手作業で取り除きます

すいとんを作ります

削り節でだしをとります

小麦粉と水を混ぜて練ります

横浜市立南瀬谷小学校の給食



はま菜ちゃんの肉だんごスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
淡色辛みそ		1
酒		1
しょうが		0.2
炒りごま(白)		1
でんぷん		1
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しめじ		5
塩		0.8
しょうゆ		0.5
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		100

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 にんじん・たまねぎを切り、しめじはほぐす。
- 5 ひき肉にしょうが・ごま・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- 6 水・チキンブイオンを煮立て、肉だんご(13g位)を作り、入れる。
- 7 たまねぎ・にんじん・しめじを入れる。
- 8 材料が煮えたら調味し、こまつなを入れる。

はま菜ちゃんの肉だんご
スープを作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



こまつなを下ゆでします



機械や包丁を使い、
野菜を切ります

にんじん・たまねぎ
の皮をむきます



はくさいの中華炒め
を作ります



横浜市立南瀬谷小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 豆乳みそ汁



豆乳みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		6
さつまいも	5 mm ちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5 mm ちょう	10
たまねぎ	うす	10
にんじん	3 mm ちょう	8
豆乳		10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		100

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 キャベツ・たまねぎ・にんじん
だいこん・さつまいもを切り、
さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 4 だいこん、にんじんを入れる。
- 5 煮えたら、たまねぎ・さつまいもを
入れる。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら、豆乳・
みそを入れる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



豆乳を容器に
あけます



削り節でだしをとります



こまつなをゆでます



豚肉のごままぶしを
作ります

豆乳みそ汁
を作ります



横浜市立南瀬谷小学校の給食

2020年



献立名 親子丼（ごはん） 牛乳 すまし汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mmちょう	10
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.1
削り節・水		5

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子

にんじん・たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



ほうれんそうを下ゆでします



1個ずつ確認しながら卵を割ります



すまし汁を作ります



親子丼の具を作ります



横浜市立南瀬谷小学校の給食



ツイストロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ グレープゼリー



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		5
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.8
水		50

作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 カレールーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
- 6 材料が煮えたらだいずを入れ、調味料を入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立南瀬谷小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		25
たまねぎ	みじん	50
トマト缶		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.5
こしょう		0.02

ペンネミートソースの作り方

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒めセロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじん・をよく炒め、調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



11月21日（月）

横浜市立南瀬谷小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・中華あえ

麻婆豆腐の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1cm角	120	1 豆腐を切り、流水に通す。
豚ひき肉		20	2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
ねぎ	小口	15	3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
にんじん	みじん	15	4 ひき肉・にんじんを炒める。
しょうが	みじん	1	5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
にんにく	みじん	0.1	6 水溶きでんぷんを入れる。
米油		0.7	7 ごま油を入れる。
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		4	
砂糖		1	
淡色辛みそ		2	
赤色辛みそ		3	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.3	
ごま油		0.3	
でんぷん		2	
水		20	