



横浜市立南戸塚小学校の給食

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
アスパラガスのソテー



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



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



クラスごとに
パンを詰め替えます



マカロニのクリーム煮を
作ります



アスパラガスを
下ゆでします



アスパラガスのソテー
を作ります



マカロニを
ゆでます



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	30
にんじん	1cmちょう	10
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		55

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味する。



メロンの種を取り
1/12 に切ります



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



あげパンを
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



野菜のスープ煮
を作ります



南戸塚小学校

5月 の給食

黒パン
牛乳
マカロニのクリーム煮
アスパラガスのソテー



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分g
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		25
豆乳		35
脱脂粉乳		5
食塩		0.6
こしょう		0.02
水		20

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
 - 2 マカロニをかためにゆでる。
 - 3 ホワートルーを作る。
 - 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
 - 5 煮えたら調味する。
 - 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
 - 7 マカロニ・パセリを入れる。

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



ホワートルーを
作ります



マカロニをゆでます



アスパラガスの
ソテーを作ります



マカロニの
クリーム煮を
作ります



横浜市立南戸塚小学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

ツナそぼろ ぶどうまめ

けんちん汁

●ツナそぼろ		●けんちん汁	
まぐろ油漬（フルク）	30	木綿豆腐	20
まぐろ水煮（フルク）	10	油揚げ	5
凍り豆腐（細）	3	だいこん	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.5	ごぼう	8
しょうゆ	1.7	ねぎ	8
砂糖	1.4	こんにゃく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	3	しょうゆ	3.5
●ぶどう豆		塩	0.35
だいず	17	削り節・だし昆布・水	110
しょうゆ	0.65		
砂糖	4		
塩	0.1		
水	5		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます

だいずをゆでます



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



ツナそぼろを作ります



ぶどう豆を作ります



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

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。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

けんちん汁を作ります





横浜市立南戸塚小学校の給食



ひじきのナムルの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
ひじき		1
しょうゆ		0.8
にんにく	みじん	0.1
しょうゆ		3
砂糖		1
酢		1
ごま (白)		3
塩		0.1
ごま油		0.4

- 1 ひじきをもどし、ゆでて水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。

ビビンバ
(ひじきのナムル)
を作ります



給食室をのぞいてみよう



こまつなに泥や虫がついていないか、確認しています



野菜は流水で
3回洗います



フードカッターで
ごまを切ります



こまつなをゆでて、
流水で冷まします



はるさめスープを作ります



ビビンバ(肉)を作ります



横浜市立南戸塚小学校の給食



2021年



献立名

ソフトフランスパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2 c m 角	55
たまねぎ	1.5 c m 角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。

きゅうしよくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



パセリをみじん切り
にします



サーモンフライを揚げます
中まで火が通っているか、
温度を測って確認します



野菜のスープ煮
を作ります

