

ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	60
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	25
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

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



ちりめんじゃこをから炒りします



からしじょうゆあえを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



もやしを下ゆでします



肉じゃがを作ります



南山田小学校

11月Novemberの給食

ごはん 牛乳
春巻
ゆで野菜
タンタンスープ

タンタンスープ		
材料	切り方	1人分g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆炒りごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆淡色辛みそ		3
◆酒		0.3
食塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90



作り方 ※給食室での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 しめじをほぐす。
3 こまつなを切り、下ゆでする。
4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
6 はるさめをもどし、切る。
7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
8 豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを入れる。
9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
10 こまつなを入れる。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



にんにくの皮をおきます



キャベツは
横浜市内産です

春巻を揚げます



もやしを下ゆでします



調味料を
量っておきます

タンタンスープ
を作ります



横浜市立南山田小学校の給食


4月


ごはん ぎゅうにゅう

マーボー豆腐 ちゅうかあえ

オレンジゼリー

●麻婆豆腐		ごま油	0.3
木綿豆腐	120	でんぷん	2
豚肉（ひき）	20	水	20
にんじん	15	●中華あえ	
ねぎ	15	もやし	45
しょうが	0.8	きゅうり	10
にんにく	0.2	にんじん	5
米油	0.7	ごま（白）	2
トマトケチャップ	2	しょうゆ	1.6
しょうゆ	3	砂糖	0.9
砂糖	1	酢	2
淡色辛みそ	3	塩	0.2
赤色辛みそ	2	ごま油	0.3
テンメンジャン	1	●オレンジゼリー	
トウバンジャン	0.3		40

※給食室での作り方を紹介しています。

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまは炒って切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れあえる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います豆腐を別容器に移し
替えて、調理室内に
運びます機械や包丁を使い、
野菜を切ります肉に骨などが入って
いないか、検品
しています

中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります





横浜市立南山田小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
みそ汁

ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。



メヒカリフライを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



給食室をのぞいてみよう

ひじきをもどします



ひじきごはんの具
を作ります



こまつなを下ゆでし
流水で冷まします



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります

横浜市立南山田小学校の給食



2021年



献立名

丸パン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ



給食室をのそいてみよう



サーモンフライを揚げます



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



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 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水・豚ガラスープ・キャベツを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

クリームスープを作ります



横浜市立南山田小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

給食室の様子



野菜を切ります



もやしをゆでて
水冷します



クラスごとの
ワゴンにセットします



肉じゃがを
作ります



横浜市立南山田小学校の給食



はいがごはん チキンカレー 給食番長のひじきサラダ プルーンはっこう乳

『給食番長のひじきサラダ』は南山田小学校独自のメニューです

給食番長のひじきサラダ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	25
スイートコーン(ホール)		3
◆ひじき		2
◆しょうゆ		1
「米サラダ油		2.5
ごま油		1
しょうゆ		2
砂糖		0.8
酢		2.5
「からし		0.04

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 ひじきをもどしてゆでて水をきり、しょうゆで下味をつける。
- 2 キャベツを切り加熱処理する。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 4 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーンを入れ、あえる。
- 5 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

※加熱処理とは
…湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること。

給食室の様子



横浜市立南山田小学校の給食

11月 2018

●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ りんご



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
◆むきえび		12
◆ワイン(白)		1.5
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちよう	15
しめじ	ほぐす	5
ほうれんそう	2cm	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		25

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 しめじをほぐす。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 5 マカロニをかためにゆでる。
- 6 ホワイトルーを作る。
- 7 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、しめじ・水を入れて煮る。
- 8 煮えたら調味する。
- 9 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 10 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 11 ほうれんそうを入れる。



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

9月 7日 (月)

横浜市立南山田小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・秋なすカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳



秋なすカレーの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		30	1 にんじん・にんにく・しょうが・なす・たまねぎ じゃがいもを切る。 なすは水につける。
じゃがいも	1.5cm 角	40	
たまねぎ	1.5cm 角	60	2 カレールーを作る。 (小麦粉とマーガリンを炒め、カレー粉を 加えて更に炒めてカレールーを作る)
なす	小さめ乱	20	
にんじん	1cmいちょう	10	3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ しょうがを炒め、たまねぎを入れて よく炒める。豚肉と1/3量のカレー粉・ 少量の塩を加えて炒める。
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに 炒め、水を入れて煮る。
米油		0.7	
小麦粉		7	5 材料が煮えたら、なすを入れて調味し、 ルーを加え弱火でよく煮込む。
マーガリン		6	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2.5	
中濃ソース		2	
ウスターソース		0.5	
しょうゆ		2	
塩		1.1	
水		70	