



横浜市立南吉田小学校の給食

チーズパン 牛乳
ペンネミートソース
コーンサラダ



ペンネミートソース		
材料	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
カットトマト（缶）		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		1.5
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.03

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、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、カットトマト・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。

機械や包丁を使い野菜を切ります

ミキサーでドレッシングを作ります

コーンサラダを作ります

ペンネミートソースを作ります

ペンネをゆでます



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ



ひじきサラダ		
材料名	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
スイートコーン(ホール)		5
ひじき		2
しょうゆ		1
炒りごま(白)		2
◆米サラダ油		3
◆ごま油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		0.65
◆穀物酢		2.5
◆からし		0.04

（給食室での作り方を紹介します）

- 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 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 5 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソース(◆)を作り、クラスごとに配食する。



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



たまねぎの皮をおきます



米粉シチューを作ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



こまつなを下ゆでします

大きなミキサーでドレッシングを作り、クラスごとに配食します



ひじきサラダを作ります



南吉田小学校

の給食

November
11月

ぶどうパン 牛乳
ツナとこまつなのスパゲティ
野菜サラダ
ヨーグルト



ツナとこまつなのスパゲティ		
材料	切り方	1人分 g
スパゲティ		35
まぐろ油漬（フレーク）		30
たまねぎ	うす	40
こまつな	2 c m	13
しめじ		5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2
食塩		0.7
黒こしょう		0.02

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	まぐろ油漬をザルにあける。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	しめじをほぐす。
4	たまねぎ・にんにくを切る。
5	釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
6	たまねぎ・しめじを炒め、まぐろ油漬を入れて、調味する。
7	スパゲティをかためにゆでる。
8	スパゲティを入れる。
9	こまつなを入れる。



たまねぎ・にんにくの皮をむきます



こまつなをゆでます



機械や包丁を使い野菜を切ります



キャベツ・にんじんを下ゆでします



ツナとこまつなのスパゲティを作ります



スパゲティをゆでます



野菜サラダを作ります



横浜市立南吉田小学校の給食



10月



むぎごはん ギゆうにゅう
にくじゃが からしじょうゆあえ
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		●からしじょうゆあえ	
豚肉	30	もやし	45
じゃがいも	65	こまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8
にんじん	20	からし	0.04
しらたき	30	塩	0.05
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5.5	だいず（水煮）	13
砂糖	2.2	ちりめんじゃこ	2
みりん	1	ごま（白）	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※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

こまつなをゆでます

たまねぎの皮を
むきますじゃがいもの芽を
取り除きます

肉じゃが

- 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。

からしじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆを入れてあえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）

肉じゃがを
作りますだいずとじゃこの
炒り煮を作りますからしじょうゆあえ
を作ります

横浜市立南吉田小学校の給食



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		15
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	1. 5 cm角	50
キャベツ	短冊	25
にんじん	7 mmいちよう	15
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 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 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れる。

コロッケを揚げ、
クラスごとに
配食します

野菜のスープ煮
を作ります



給食室をのぞいてみよう



フルーツの缶詰を
開けます



じゃがいもの芽を
取り除きます



フードカッターで
パセリをみじん切り
にします



横浜市立南吉田小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		
豚肉		20
「いか」(短冊)		10
「酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200℃で揚げる。(揚げずに、スチームコンベクションオープンで調理することもあります)
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。

めんをオープンで加熱します
火が通っているか温度を
確認します

中華あえを作ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ソース焼きそばを
作ります



横浜市立南吉田小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 あじのあんかけ じゃがいもの炒め物 かきたま汁



かきたま汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎ・えのきたけを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



こまつなに虫がついていないか確認しながら洗います



しょうがの皮をむきます



野菜を切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



削り節・昆布でだしをとります

あじを揚げます
中まで火が通っているか確認します



かきたま汁を作ります



横浜市立南吉田小学校の給食



秋味ごはん（はいがごはん） 牛乳 のっぺい汁 かき



給食室の様子

秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(フレーク)		25
ごぼう	ささがき	15
栗(蒸し)		15
にんじん	せん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.4
削り節・水		10

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 栗を開封し、別容器にあける。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 6 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・だし汁・しめじを入れて煮る。
- 7 さけ・栗を入れて煮含める。



横浜市立南吉田小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちよう	15
カットマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		1.1
水		65

チキンカレーの作り方

- 1 カットマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

10月14日（金）

横浜市立南吉田小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・じゃがいもの
ソテー
- ・コーンスープ

じゃがいものソテーの作り方

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
じゃがいも	せん	40	1 じゃがいもを切り、水にさらす。
しらたき	3cm	20	2 パセリを切る。
パセリ	みじん	0.2	3 しらたきは切り、下ゆでする。
米油		0.5	4 じゃがいもは固めにゆでる。
しょうゆ		0.5	5 釜に油を入れ、しらたきを炒め、
塩		0.3	じゃがいも・パセリを加え調味する。
こしょう		0.02	