



ごはん 牛乳 秋味ごはんの具 揚げだいず 沢煮椀



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分 g
さけ（フレーク）		30
にんじん	みじん	10
ごぼう	さがき	10
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.4
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

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



肉に骨などが入っていないか、検品しています



昆布・削り節でだしをとります

水煮だいずにでんぷんをまぶして揚げます



機械や包丁を使い野菜を切ります



秋味ごはんの具を作ります



沢煮椀を作ります



六浦南小学校

の給食

July

7月

麦ごはん
牛乳
ゴーヤチャンプルー
すまし汁
まぐろの油みそ



ゴーヤチャンプルー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		30
鶏卵		20
もやし		30
にがうり	うす	7
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.2
小町ふ		1.5
削り節（薄）		0.5
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.4
酒		0.5
食塩		0.4

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1

にんじん・にんにく・にがうりを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。

2

小町ふをもどし、しぼる。

3

削り節をから炒りする。

4

鶏卵を割る。

5

釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・もやし・にんじん・にがうりを入れ、炒める。

6

火が通ったら調味する。

7

小町ふを入れる。

8

鶏卵をといて流し入れ、炒め、削り節を入れる。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



機械や包丁を使い、材料を切ります



ゴーヤを
下ゆでします



昆布・削り節で
だしをとります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



ゴーヤチャンプルーを
作ります



まぐろの油みそを
作ります



すまし汁を
作ります

横浜市立六浦南小学校の給食



はいがパン りゅうにゅう

チリコンカーン

キャベツサラダ すいか

●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.8
豚肉（ひき）	塩	0.4
だいず（水煮）	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.3
トマト（缶）	水	12
にんじん	●キャベツサラダ	
パセリ	キャベツ	45
にんにく	砂糖	0.5
マカロニ（シェル）	酢	1.3
米油	塩	0.35
小麦粉	黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	●すいか	
中濃ソース		
しょうゆ		1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

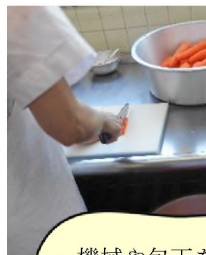
キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん、
たまねぎの
皮をむきます



トマト缶を開けます

機械や包丁を使い、
野菜を切りますチリコンカーン
を作りますキャベツを
加熱処理します※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

マカロニをゆでます

キャベツサラダを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



横浜市立六浦南小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(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
だいず(水煮)		37
たまねぎ	1cm角	40
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.8
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12



給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



小麦粉をから炒りします



マカロニをゆでます

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。

チリコンカーンを作ります



横浜市立六浦南小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		3
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう

豆腐を切り、
流水に通します



かつおにでんぶんをつけて
油で揚げます

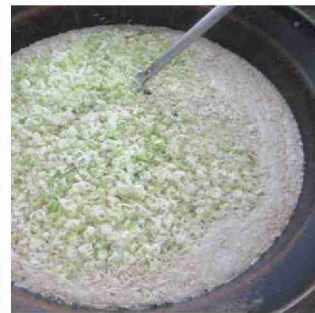
即席漬を作ります



かつおのごまみそあえを
作ります 出来上がりの
温度を確認します



すまし汁を作ります



横浜市立六浦南小学校の給食

2020年
9月

献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ



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
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		4.5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



缶詰は、1缶ずつ異物混入がないか確認してから使います



めんを油で揚げます



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎもやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。

ソース焼きそばを作ります



横浜市立六浦南小学校の給食

2019年



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ あまなつみかん



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 cm角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室の様子



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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立六浦南小学校の給食

5月

●献立名●

ごはん 牛乳 さわらのあんかけ ジャがいもの炒め物 呉汁



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。

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	55
しらたき	3cm	20
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
こしょう		0.01

じゃがいもの炒め物の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

給食室の様子



11 月 30 日（水）

横浜市立六浦南小学校の給食 H ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・いわしのかばやき
- ・はま菜ちゃんの
こんにゃくだいこん
- ・みそ汁

はま菜ちゃんのこんにゃくだいこんの
作り方

給食の作り方です。参考に見てくださーいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉	小間	1 0	1 だしをとる。
だいこん（横浜）	1cm いちょう	3 0	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
にんじん	7mm いちょう	1 0	3 だいこん・にんじんを切り、だいこんは下ゆでする。
しょうが	みじん	0. 4	4 にんにく・しょうがを切る。
にんにく	みじん	0. 1	5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
こんにゃく	短冊	2 5	6 鶏肉・こんにゃく・にんじんを炒め、調味料・だいこん・だし汁を入れ、煮含める。
ごま油		0. 5	
しょうゆ		2. 5	
砂糖		0. 6	
みりん		0. 6	
酒		0. 2	
塩		0. 0 5	
削り節		0. 1	
水		8	