



ごはん 牛乳 かつおのあんかけ おひたし みそ汁



かつおのあんかけ

材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		5
揚げ油（米油）		
◆しょうが		1
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1
◆酒		1
◆でんぷん		0.3
◆水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 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 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



だいこんの皮をむきます



キャベツをゆでます



かつおのあんかけを作ります



おひたしを作ります



みそ汁を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



中和田南小学校

2024年5月の給食

麦ごはん
牛乳
回鍋肉
茎わかめスープ
アイスクリーム



回鍋肉		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m 角	55
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1. 5 c m 角	7
赤ピーマン	1. 5 c m 角	4
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2.8
砂糖		0.85
赤色辛みそ		2
酒		0.8
テンメンジャン		0.8
トウバンジャン		0.16
でんぷん		0.8
水		1.6

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

機械や包丁を使い、野菜を切ります



しょうが、にんにくの皮をおきます



調味料を量っておきます



調味料を混ぜ合わせておきます



キャベツを下ゆでします



茎わかめスープを作ります



回鍋肉を作ります



横浜市立中和田南小学校の給食



ロールパン あんずジャム

ぎゅうにゅう かわりごもくまめ

わかめスープ

●あんずジャム	15	●わかめスープ	
●変わり五目豆		木綿豆腐	20
だいず	17	たまねぎ	20
豚肉	15	えのきたけ	7
凍り豆腐	5	わかめ（生）	3
じゃがいも	50	しょうゆ	0.5
揚げ油（米油）		塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
ピーマン	8	ごま油	0.2
こんにやく	10	チキンブイヨン	20
米油	0.5	水	95
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1.2		
水	25		

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

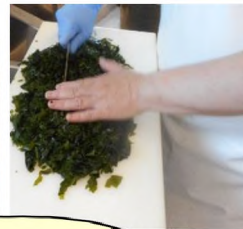
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 水・チキンブイオンに、たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 わかめを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

わかめスープを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもを揚げます



だいずをゆでます

変わり五目豆
を作ります



横浜市立中和田南小学校の給食



ベイスターズ青星寮カレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

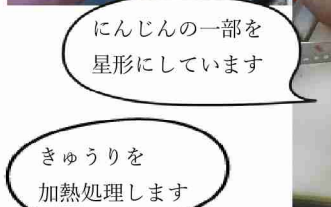
- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



にんじんの一部を星形にしています



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

機械や包丁を使い野菜を切ります



カレールーを作ります



もやしをゆでます

ベイスターズ青星寮カレーを作ります



横浜市立中和田南小学校の給食

4月

2021年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 晩柑

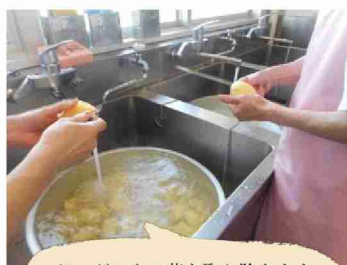


変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 c m角	45
米油		3
にんじん	1 c m角	10
ピーマン	1 c m角	5
こんにゃく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのそいてみよう

にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます
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



だいずをゆでます



じゃがいもを
油で揚げます



変わり五目豆を作ります

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



こんにゃくを切り、
下ゆでします



茎わかめスープを作ります



横浜市立中和田南小学校の給食

2020年
7月

献立名 ロールパン 牛乳 塩焼きそば いちごゼリー



給食室の様子

塩焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		15
いか (短冊)		20
酒		2
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.03



野菜裁断機や包丁を使い、
野菜を切ります



めんを油で
揚げています



肉、野菜を炒めます



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・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 5 めんを入れる。

最後にめんを入れます
ふたをすると
揚げめんがやわらかく
なります



横浜市立中和田南小学校の給食



ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



給食室の様子



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう（冷凍）		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ（冷凍）		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	5
しょうゆ		2
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		130

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 ほうとう・かぼちゃを別容器に
あける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、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 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立中和田南小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ごはん 牛乳 はまなちゃんおかわりすぶた 茎わかめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1. 5cm角	40
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.5
◆水		8
豚肉		15
だいこん(横浜)	1cmいちよう	40
たまねぎ	1. 5cm角	20
にんじん	7mmいちよう	10
こまつな	2cm	10
米油		0.7
トマトケチャップ		3
しょうゆ		3
砂糖		1.2
酢		2
酒		1
塩		0.2
こしょう		0.02
でんぷん		1
水		12

はまなちゃんおかわりすぶたの作り方

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 だいこん、にんじん・たまねぎを切り、だいこん・にんじんは下ゆでする。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうを入れる。たまねぎを入れてよく炒めたら、だいこん・にんじんを入れさらに炒め、水を入れて調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



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

5月13日（金）

横浜市立中和田南小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・塩焼きそば
- ・中華あえ

中華あえの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
きゅうり	4 mm 輪	5 0	1 甘酢を作る。 2 きゅうりを切り、加熱処理する。 3 きゅうりの水をきり、甘酢・ごま油・ラー油であえる。
しょうゆ		0. 8	
砂糖		0. 8	
酢		1. 6	
塩		0. 3	
ごま油		0. 1	
ラー油		0. 0 5	