

横浜市立奈良小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
かつおのごまみそあえ			
きゅうりのばいにくあえ	すましじる		
●かつおのごまみそあえ	●きゅうりの梅肉あえ		
かつお(角)	きゅうり	50	45
凍り豆腐	梅干し(ペースト)	5	1.5
でんぶん	しょうゆ	5	0.3
揚げ油(米油)	みりん		0.3
ごま(白)	塩	3	0.05
しょうが		0.7	
しょうゆ	●すまし汁		
砂糖	うずら卵(缶)	1.5	16
甘みそ	ねぎ	5	10
酒	こまつな	1	9
水	えのきたけ	18	8
	しょうゆ		0.6
	酒		1
	塩		0.7
	削り節・だし昆布・水		120

※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

削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



かつおのごまみそあえ

- 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。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 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 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



かつおのごまみそあえを作ります



きゅうりを加熱処理し、流水で冷めます

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



きゅうりの梅肉あえを作ります



すまし汁を作ります



横浜市立奈良小学校の給食



カレービーンズシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています

だいずをゆでます



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

キャベツ・きゅうりを加熱処理し、流水で冷まします

ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとの容器に配食します



カレービーンズシチューを作ります



横浜市立奈良小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつまい汁



きゅうはくしつ
給食室をのぞいてみよう



さつまい汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 6 さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



凍り豆腐をもどし、
でんぶんをつけて揚げます

かつおのあんかけを
作ります



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。



さつまい汁を作ります



即席漬
作ります



横浜市立奈良小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		8
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

給食室の様子



にんじんを
乱切りにします



鶏肉を専用の
容器にあけて、
検品します



もやしをゆでます



調味料を
はかります

ふくめ煮を
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 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる
- 10 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立奈良小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



給食室の様子



あじのピリ辛ソース		
材料名	切り方	1人分(g)
あじ切り身		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れて、ピリ辛ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ピリ辛ソースをかける。



横浜市立奈良小学校の給食

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ けんちん汁



給食室の様子



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	10
ひじき		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

ひじきごはんの具の作り方

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

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23日（金）

横浜市立奈良小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ツイスト
ロールパン
- 牛乳
- 変わり五目豆
- わかめサラダ
- ぶどう

わかめサラダの作り方

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
キャベツ	5mmせん	30	1 甘酢を作る。 2 キャベツ・きゅうり・わかめを切り、加熱処理する。 3 配食直前に野菜の水を切り、わかめを入れ甘酢であえる。 4 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。
きゅうり	2mm輪	8	
わかめ（生）	2cm	3	
しょうゆ		2.5	
砂糖		1.2	
酢		2.5	
塩		0.1	
ちりめんじゃこ		3	
ごま油		0.3	