

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	