

横浜市立奈良の丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
にんじんごはんのぐ		
ちくわのてりに ごじる		
●にんじんごはんの具	みりん	0.8
にんじん	酒	0.5
油揚げ	水	7
ごま(白)	2	
しょうゆ	2	
砂糖	1.2	●呉汁
みりん	0.6	だいず(水煮)
塩	0.3	木綿豆腐
削り節・水	10	だいこん
		ねぎ
		こまつな
		淡色辛みそ
●ちくわのてり煮		赤色辛みそ
ちくわ	51	削り節・水
しょうが	0.2	110
しょうゆ	1.6	
砂糖	1.6	

※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

にんじんの皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います



にんじんごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・にんじんを入れ、煮含める。
(汁が少し残る程度)
- 6 ごまを入れる。

ちくわの照り煮

- 1 ちくわを1/4に切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮立たせ、ちくわを煮含める。
(低学年1個、中・高学年2個)

呉汁

- 1 だしをとる。
- 2 だいずを別容器にあげる。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・だいこんを切る。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にだいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら、豆腐・だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



削り節で
だしをとります



こまつなを
下ゆでします



にんじんごはんの具を作ります

ちくわの照り煮
を作ります



呉汁を作ります





横浜市立奈良の丘小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
即席漬
みそ汁



いわしのかば焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		1.6
米粉		0.8
揚げ油(米油)		
しょうが		0.6
しょうゆ		3
砂糖		3
みりん		1
でんぷん		0.3
水		10

給食室をのぞいてみよう

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。(一人2枚)

たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

いわしのかば焼きを作ります



即席漬を作ります

みそ汁を作ります



横浜市立奈良の丘小学校の給食

2021年
10月



献立名

秋味ごはん（ごはん） 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



さつまいもと栗の甘煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	1cm ちょう	45
栗(蒸し)		15
砂糖		3
みりん		1
塩		0.1
水		15

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 栗を開封し、別容器にあける。



- 2 さつまいもを切り、水につける。



- 3 さつまいもを固めに下ゆでする。



- 4 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。



- 5 栗を入れて煮合わせる。



まいどくつ
給食室をのそしてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



さけフレークを解凍し
袋からあけます



昆布・削り節で
だしをとります



秋味ごはんの具
を作ります



すまし汁を作ります



横浜市立奈良の丘小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ みかん



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉 (ひき)		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

給食室の様子



約140丁(56kg)の豆腐を使います



材料を切ります



ひき肉に骨などが入っていないか、検品します



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 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・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



もやしを下ゆでします



調味料を量ります

麻婆豆腐を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立奈良の丘小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぶり野菜の担々スープ



給食室の様子



たっぶり野菜の担々スープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		10
キャベツ	短冊	20
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmちょう	10
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま(白)		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立奈良の丘小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆酒		1
◆水		17

かつおのごまみそあえの作り方

- 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・かつおにでんぷ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。

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26日(月)

横浜市立奈良の丘小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- カレービーンズ
シチュー
- コーンサラダ

カレービーンズシチューの作り方

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
だいず		17	1 だいずをやわらかくゆでる。
豚肉	小間	15	2 ピーマンを切り、ゆでる。
チーズ	1cm角	3	3 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
じゃがいも	1.5cm角	50	4 カレールーを作る。
たまねぎ	1.5cm角	40	5 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。
にんじん	1cm角	10	6 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
ピーマン	1cm角	5	7 材料が煮えたらだいずを入れ、調味料、ルーを入れ、弱火で煮込む。
にんにく	みじん	0.1	8 チーズを入れる。
米油		0.7	9 ピーマンを入れる。
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		3	
中濃ソース		1	
しょうゆ		0.8	
塩		0.7	
水		40	