

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ チーズ



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	1cm角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		2
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
食塩		0.7
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 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ける。
- 3 にんじん・たまねぎ・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、ひき肉を炒める。
- 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て調味し、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。



野菜は流水で
3回洗います



キャベツサラダを
作ります



だいずをゆでます



だいずをゆでます



チリコンカーン
を作ります



マカロニを
ゆでます



奈良小学校

June
6月

の給食

チーズパン
牛乳
魚フライ
ラタトゥイユ
野菜スープ



ラタトゥイユ		
材料	切り方	1人分 g
ベーコン		3
たまねぎ	1.5 cm 角	30
トマト缶（カット）		20
なす	8 mm いちよう	12
ズッキーニ	8 mm いちよう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。	
2 ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。	
3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。	
4 ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。 （汁がなくなるまで、よく煮つめる）	



ラタトゥイユを作ります



野菜スープを作ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています

魚フライを揚げます

横浜市立奈良小学校の給食



ごはん きゅうりにゅう

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）	50	きゅうり	45
凍り豆腐	5	梅干し（ペースト）	1.5
でんぷん	5	しょうゆ	0.3
揚げ油（米油）		みりん	0.3
ごま（白）	3	塩	0.05
しょうが	0.7		
しょうゆ	1.6	●すまし汁	
砂糖	1.5	うずら卵（缶）	16
甘みそ	5	ねぎ	10
酒	1	こまつな	9
水	18	えのきたけ	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

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。

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。

こまつなを下ゆでします

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. 5 cm角	40
たまねぎ	1. 5 cm角	50
にんじん	1 cm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



だいずをゆでます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



キャベツ・きゅうりを加熱処理し、流水で冷まします



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

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 さつま汁



きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



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。



さつま汁を作ります



即席漬
作ります



さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7 mm ちょう	20
だいこん	5 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	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。

横浜市立奈良小学校の給食

2020年



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	2 c m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



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

5月

●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	