



横浜市立奈良の丘小学校の給食

麦ごはん 牛乳
ビビンバ（肉・野菜）
はるさめスープ

はるさめスープ		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	20
ねぎ	小口	10
にら	2 c m	3
はるさめ	3 c m	3
しょうゆ		1
酒		0.3
食塩		0.75
こしょう		0.02
ごま油		0.3
豚ガラスープ		15
水		105

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にら・ねぎを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを煮立て、調味する。
- 6 豆腐・はるさめを入れる。
- 7 にら・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

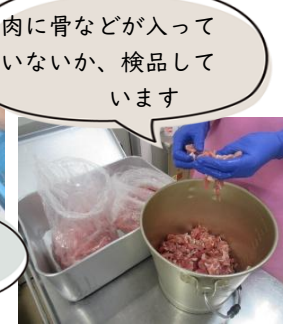
ビビンバ（肉）を
作ります

フードカッターで
ごまを切ります

ビビンバ（野菜）
を作ります



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



こまつなをゆでます



はるさめスープを
作ります



はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ チーズ



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず		17
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	10
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		2.5
しょうゆ		1
食塩		0.7
水		50

（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 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。

※加熱処理とは・・

湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



だいずをゆでます



キャベツを加熱処理し
流水で冷まします

キャベツサラダを作り
クラスごとの食缶に
配食します

カレービーンズ
シチューを
作ります

別鍋でアレルギー
除去食を作ります



奈良の丘小学校

October 10月 の給食

ごはん 牛乳
揚げぎょうざ
ゆで野菜
タンタンスープ



タンタンスープ		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
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	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
炒りごま（白）		2
しょうゆ		1
淡色辛みそ		3
酒		0.3
食塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
 - 2 こまつなを切り、下ゆでする。
 - 3 しめじをほぐす。
 - 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
 - 5 はるさめをもどし、切る。
 - 6 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
 - 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、豚ガラスープ・水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。



野菜は流水で
3回洗います



フードカッターでごまを切り
調味料と混ぜておきます



もやしを
ゆでます



ぎょうざを
揚げます

タンタンスープを
作ります



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	
みりん	0.6	
塩	0.3	
削り節・水	10	
●ちくわのてり煮	●呉汁	
ちくわ	だいず（水煮）	22
しょうが	木綿豆腐	20
しょうゆ	だいこん	15
砂糖	ねぎ	10
	こまつな	9
	淡色辛みそ	6
	赤色辛みそ	2
	削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

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。

にんじんごはんの具を作ります

削り節でだしをとります

こまつなを下ゆでします

ちくわの照り煮を作ります

呉汁を作ります

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



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

- 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)

いわしのかば焼き
を作ります

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮を
むきます

野菜は流水で3回洗います

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 栗を入れて煮含める。



きゅうり、ほうろく
給食室をのそいてみよう



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



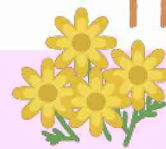
すまし汁を作ります



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。



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



もやしを下ゆでします



横浜市立奈良の丘小学校の給食

2019年



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いちょう	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。参考に見てくださーいね。

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	