

本郷特別支援学校の給食

4月 April

の給食

- 赤飯 牛乳
- 鶏肉のから揚げ
- ゆで野菜 すまし汁
- ごま塩 晩柑
- 学校独自の献立です



すまし汁		
材料	切り方	1人分g
絹ごし豆腐	1cm角	20
花麩		3
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	4
しょうゆ		1
酒		1
食塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 削り節・昆布でだしをとる。
 - 2 豆腐を切り、流水に通す。
 - 3 花麩をもどす。
 - 4 こまつなを切り、下ゆでする。
 - 5 ねぎ・えのきたけを切る。
 - 6 だし汁に豆腐を入れ、調味する。
 - 7 えのきたけ・ねぎを入れる。
 - 8 花麩・こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



こまつなを下ゆでします



あずきをゆでます



ごま塩を作り、クラスごとに配食します



赤飯を炊きます



鶏肉のから揚げを作ります



ゆで野菜を作ります



すまし汁を作ります



横浜市立本郷特別支援学校の給食



学校独自の献立です



むぎごはん ギゆうにゆう
にくそぼろ いそかあえ
さつきじる あげだいず

●肉そぼろ		●さつき汁	
豚肉（ひき）	25	絹ごし豆腐	25
乾燥大豆（粒）	4	油揚げ	4
にんじん	15	たけのこ水煮	10
しょうが	0.6	さやえんどう	5
サラダ用こんにやく	8	わかめ（生）	4
しょうゆ	3	淡色辛みそ	5.5
砂糖	2.5	赤色辛みそ	1.5
みりん	2	削り節・水	120
酒	1.5	●揚げだいず	
水	3	だいず（水煮）	35
●磯香あえ		でんぷん	3
キャベツ	45	揚げ油（米油）	
にんじん	8	塩	0.1
きざみのり	0.5		
しょうゆ	1		
塩	0.1		

※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

機械や包丁を使い、
材料を切ります



削り節でだしを
とります



揚げだいずを
作ります



キャベツを
ゆでます



肉そぼろを
作ります



肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 サラダ用こんにやくをざるにあける。
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・水・しょうが・にんじん・サラダ用こんにやく・ひき肉を入れ、火をつける。
- 5 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

磯香あえ

- 1 キャベツ・にんじんを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを炒る。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりきざみのりを入れ、しょうゆであえる。

さつき汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 たけのこ缶をザルにあける。
- 4 油揚げを油抜きし、切る。
- 5 さやえんどうを切り、ゆでる。
- 6 たけのこ・わかめを切る。
- 7 だし汁ににんじんを入れて煮る。
- 8 油揚げ・豆腐・みそを入れ、わかめを入れる。
- 9 さやえんどうを入れる。

揚げだいず

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 塩を炒っておく。
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 揚げただいずに塩をふる。



ごはんは
学校の炊飯器で
炊いています



磯香あえを作ります



さつき汁を
作ります



横浜市立本郷特別支援学校の給食

献立名 学校独自の献立です

ターメリックライス
牛乳
ナシゴレンの具
ソトアヤム
晩柑



ナシゴレンの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
むきえび		15
酒		1
たまねぎ	みじん	40
にんじん	みじん	10
パセリ	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		8
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
チリパウダー		0.15
ワイン(白)		0.5
塩		0.1
こしょう		0.01

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、材料を切ります

豚骨でスープを作ります



ナシゴレンの具を作ります

- 1 むきえびを解凍し酒につける。
- 2 たまねぎ・にんじん・パセリ・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1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎを入れてさらに炒める。
- 4 調味料・むきえびを入れて煮込む。
- 5 パセリを入れ、火を止める。



炊飯器でターメリックライスを炊きます



ソトアヤムを作ります



ソトアヤムは鶏肉を使ったスープで、インドネシアの料理です

横浜市立本郷特別支援学校の給食



献立名

麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ ごま塩 プルーンの甘煮

学校独自の献立です

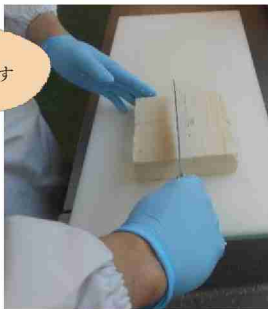


きょうしゅくしよ
給食室をのぞいてみよう



豚骨に野菜の切れ端
などを入れて煮出し
スープを作ります

豆腐を切ります



麻婆豆腐を作ります



プルーンの甘煮
を作ります



麦ごはんを
炊きます



中華スープを作ります



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
乾燥大豆(粒状)		1
にんじん	みじん	8
ねぎ	みじん	8
しょうが	みじん	0.7
にんにく	みじん	0.2
米油	みじん	0.7
しょうゆ		2
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		2
トマトケチャップ		2
砂糖		0.6
ごま油		0.3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.15
でんぷん		1.8
水		30

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。乾燥大豆をもどす。
- 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・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、湯通しした豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れ、火を止める。

横浜市立本郷特別支援学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 魚の塩焼き だいこんおろし さといもの磯煮 月見汁

特別支援学校
独自のメニューです



さといもの磯煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さといも	いちよう	30
油揚げ	短冊	4
にんじん	せん	10
ひじき		3
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.2
酒		1
みりん		0.5
塩		0.1
だし汁		10

給食室の様子



材料を切ります



スチームコンベクション
オープンで、月見汁に入れる
『いももち』を焼きます



月見汁を作ります
もも色の食材は
はんぺんです



スチームコンベクション
オープンで、魚(ほっけ)
を焼きます



炊飯器でごはん
を炊きます

だいこんおろしに
しょうゆ・かぼす果汁を
入れて加熱します



さといもの磯煮
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじん・さといもを切る。
さといもは下ゆでする。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、
調味料・だし汁・油揚げ・さといもを
入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れ、火を止める。



横浜市立本郷特別支援学校の給食



●献立名●

さつまいもパン 牛乳 ミックスフライ (メヒカリ・ホキ)
 ボイルドキャベツ 豆と野菜のスープ かき りんご



給食室の様子



豆と野菜のスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		8
いんげん豆 (手亡)		10
たまねぎ	1cm角	30
じゃがいも	1cm角	20
かぶ	いちょう	15
にんじん	1cm角	10
かぶ葉	2cm	4
にんにく	みじん	0.1
米サラダ油		0.7
酒		1
塩		0.8
黒こしょう		0.03
豚骨・水		130

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 豚骨でスープを作る。
- 2 いんげん豆を固めにゆでる。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・かぶ・かぶ葉・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんの順に炒め、スープ・じゃがいもを入れ、煮込む。
- 5 材料が煮えたら調味し、かぶ・いんげん豆・かぶ葉を入れる。



●献立名●

はいがごはん 牛乳 変わり五目豆 キャベツの塩昆布炒め みそ汁



個々の食べる機能に合わせた給食



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

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		18
豚肉		10
じゃがいも	1~1.5cm角	60
こんにゃく	1cm角	20
にんじん	1cm角	20
ピーマン	1cm角	5
米サラダ油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
削り節・水		25

変わり五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ピーマン・にんじんを切り、ピーマンはゆでる。
- 5 じゃがいもを切り、オーブンで焼く。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れ炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

給食室の様子



3月13日(月)

横浜市立本郷特別支援学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- スパゲティ
ナポリタン
- ひじきサラダ
- デコポン

スパゲティナポリタンの作り方

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
スパゲティ		30	1 ピーマンを切り、ゆでる。
ウィンナーソーセージ	ななめ	15	2 たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
ベーコン	短冊	5	3 ベーコン・ソーセージを切る。
たまねぎ	うす	55	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコンを加えて炒める。
にんじん	せん	8	5 たまねぎ・にんじん・ソーセージを入れ炒める。調味料を加える。
ピーマン	せん	7	6 スパゲティをかためにゆでる。
にんにく	みじん	0.2	7 かためにゆでたスパゲティをソースに加え混ぜる。
オリーブ油		0.3	8 粉チーズを入れる。
トマトケチャップ		17	9 ピーマンを入れ、火を止める。
トマトピューレ		5	
中濃ソース		2	
粉チーズ		1	
塩		0.08	
こしょう		0.02	