

# 横浜市立上菅田特別支援学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう  
にくじゃが すまし汁  
だいずとじゃこのいりに

学校独自の献立です

●肉じゃが	しょうゆ	1
豚肉	酒	1
じゃがいも	塩	0.7
たまねぎ	削り節・だし昆布・水	120
にんじん	15	●だいずとじゃこの炒り煮
つきこんじゃく	20	だいず（水煮）
米サラダ油	0.7	でんぶん
しょうゆ	6	揚げ油（米油）
砂糖	2.6	ちりめんじゃこ
酒	1	ごま（白）
みりん	1	しょうゆ
塩	0.12	砂糖
水		酒
●すまし汁		水
絹ごし豆腐	25	
ねぎ	10	
こまつな	10	



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます

※給食室での作り方を紹介しています。

## 肉じゃが

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

## すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・こまつなを切り、こまつなは下ゆでする。
- 4 だし汁にねぎを入れ、煮る。
- 5 煮えたら調味し、豆腐・こまつなを入れる。

## だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通す。
- 3 だいずにでんぶんをまぶし、油の温度160℃で揚げる。
- 4 調味料を煮立たせ、だいず・じゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

肉じゃがを作ります

特別食を作り、スチームコンベクションオーブンで再加熱します

炊飯器でごはん、おかゆを炊きます

すまし汁を作ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



たまねぎの皮をむきます







# 横浜市立上菅田特別支援学校の給食

献立名  
 食パン  
 牛乳  
 チリコンカーン  
 かぶと  
 ブロッコリーのサラダ  
 ラフランスゼリー

学校独自の献立です



## チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		16
たまねぎ	1cm角	45
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
米サラダ油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
カットトマト(缶)		35
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

## 給食室をのぞいてみよう

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶を開け、別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚ひき肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、カットトマト・水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、だいずを入れて煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、チリパウダーを入れる。



かぶ・たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



個々の食べる機能に合わせた特別食を作ります



だいずをゆでます



チリコンカーンを作ります



かぶとブロッコリーのサラダを作ります



特別食を盛り付けた後、スチームコンベクションオーブンで再加熱します





# 横浜市立上菅田特別支援学校の給食



献立名

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ みかんゼリー

学校独自の献立です



## 米粉シチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉 (もも小角)		35
じゃがいも	1 c m角	50
たまねぎ	1 c m角	40
にんじん	いちよう	15
米サラダ油		0.7
牛乳		25
脱脂粉乳		3
豆乳		25
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		1
米粉		4
水		30

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



特食はブレンダーなどを使って食べやすい形状にします



個々の食べる機能に合わせた給食を作っています



常食は回転釜で作ります



# 横浜市立上菅田特別支援学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 八宝菜 たまごスープ

特別支援学校  
独自のメニューです



給食室の様子

八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
むきえび		20
いか (短冊)		12
酒		2
キャベツ	短冊	45
たまねぎ	うす	35
にんじん	せん	12
しょうが	みじん	0.3
米サラダ油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.35
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		2.7
水		25



## 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 キャベツ・にんじん・しょうがを切る。
- 2 いか・むきえびをゆで、酒につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎを炒め、キャベツを加え炒める。
- 4 火が通ったら水を入れ調味料を入れる。
- 5 いか・えびを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 6 ごま油を入れる。



野菜を切ります



卵は1個ずつ確認しながら割っていきます



特別食を作ります



回転釜で八宝菜を作ります





# 横浜市立上菅田特別支援学校の給食

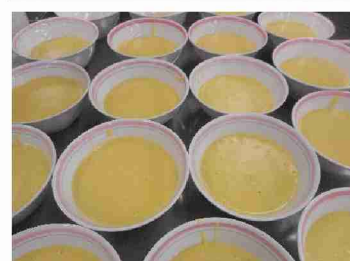


●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツのピクルス風 プルーンの甘煮



給食室の様子



## マカロニのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちよう	10
パセリ	みじん	0.5
米油		0.7
◇小麦粉		2
◇バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.7
こしょう		0.02
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 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。(◇の材料)
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 材料が煮えたら調味し、ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火でよく煮込む。
- 6 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 7 パセリを入れる。

## 横浜市立上菅田特別支援学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ いちごゼリー



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
もやし		20
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	5
にら	1cm	5
しめじ	切る	5
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
酒		1
豚骨・水		120

## 中華スープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 3 にんじん・ねぎ・にら・しめじを切る。
- 4 にんじん・しめじ・ねぎを入れ調味する。
- 5 もやし・にらを入れる。
- 6 ごま油を入れる。

材料名	切り方	1人分(g)
いちごジャム		15
砂糖		3
アガー		0.65
水		40

## いちごゼリーの作り方

- 1 いちごジャムに水を少量ずつ加え、溶きのばす。
- 2 釜にジャム・水を入れ火にかける。
- 3 砂糖とアガーをよく混ぜて、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。



5月19日(木)

横浜市立上菅田特別支援学校の給食

Cブロック



## 【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 肉そぼろ
- 卵そぼろ
- さつき汁

## さつき汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1cm角	25	1 だしをとる。
ねぎ	小口	10	2 豆腐を切り、流水に通す。
さやえんどう	ななめ	3	3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
かんぴょう	2cm	1	4 ねぎを切る。
わかめ(生)	2cm	2	5 わかめを切る。
淡色辛みそ		8	6 かんぴょうをもどし、切る。
削り節(薄)		1.5	7 だし汁にかんぴょうを入れ、煮る。
水		120	8 豆腐・みそ・ねぎ・わかめを入れる。
			9 さやえんどうを入れる。