

# 横浜市立北綱島特別支援学校の給食



学校独自の献立です

## ごこくごはん

なつやさいのカレー わかめサラダ  
プルーンはっこうにゅう

●夏野菜のカレー		●わかめサラダ	
豚肉	25	わかめ(生)	5
かぼちゃ	30	キャベツ	40
たまねぎ	40	きゅうり	10
なす	10	炒りごま(白)	2
ズッキーニ	10	しょうゆ	2.2
にんじん	10	酢	2.2
カットトマト(缶)	20	砂糖	1
しょうが	0.7	塩	0.1
にんにく	0.7	ちりめんじゃこ	4
米サラダ油	0.7	ごま油	0.3
小麦粉	8		
マーガリン	7	●プルーンはっこう乳	200ml
カレー粉	0.9		
トマトケチャップ	2		
ウスターソース	3		
しょうゆ	1		
塩	0.9		
水	70		

※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



個々の食べる機能に合わせて、ミキサーにかけたり裏ごししたりします



カレールーを作ります



ミキサーにかけた後はスチームコンベクションオープンで再加熱します



わかめサラダを作ります

## わかめサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 わかめをもどし切り、加熱処理した後水冷して水けをきる。
- 3 キャベツ・きゅうりを切り加熱処理する。
- 4 縮緬雑魚を熱湯に通し、ごま油で炒め別配食する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、ごま・わかめを入れ、甘酢・ごま油であえる。



夏野菜のカレーを作ります

いろいろな食形態の給食を作ります

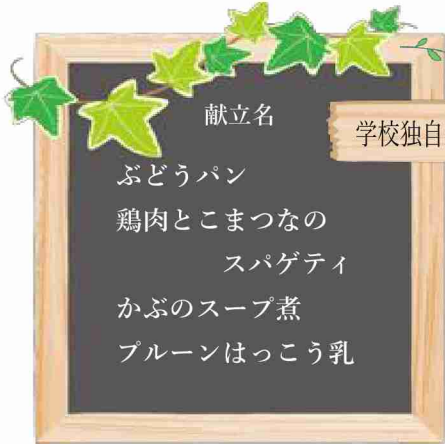


五穀ごはんを炊きます





# 横浜市立北綱島特別支援学校の給食



献立名

学校独自の献立です

ぶどうパン  
鶏肉とこまつなの  
スパゲティ  
かぶのスープ煮  
ブルーんはっこう乳



## 鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		
鶏肉		
ワイン (白)		
たまねぎ	うす	
こまつな	2 c m	
しめじ		
にんにく	みじん	
オリーブ油		
しょうゆ		
塩		
黒こしょう		
輪とうがらし		

## 給食室をのぞいてみよう

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



こまつなをゆでて  
流水で冷まします



ミキサーや圧力鍋等を使い、  
特別食を作ります



特別食を配食した後、  
スチームコンベクション  
オープンで加熱します



鶏肉とこまつなの  
スパゲティを作ります



かぶのスープ煮を  
作ります



# 横浜市立北綱島特別支援学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 魚のみぞれあんかけ 煮豆 沢煮椀

学校独自の献立です



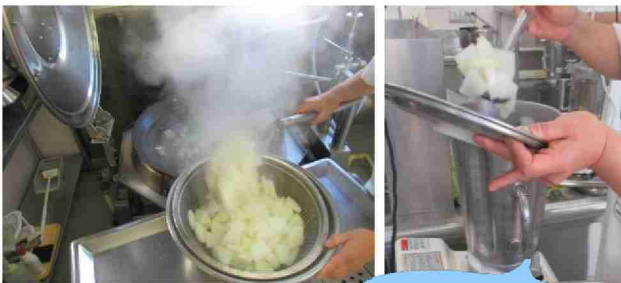
魚のみぞれあんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
銀だら		50
塩		0.1
しょうが		1
だいこん	すりおろす	30
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
でんぶん		0.2
水		5

## 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 しょうがはすり、汁にする。
- 2 だいこんは切り、ゆでる。分量の水でミキサーにかけ、だいこんおろしにする。
- 3 調味料を煮立たせ、だいこんおろしを入れて煮る。しょうが汁・でんぶんを加える。
- 4 魚を焼く。
- 5 たれをかける。

## 給食室をのぞいてみよう



ゆでただいこんをミキサーにかけてだいこんおろしにします

個々の食べる機能に合わせ、圧力鍋にかけてやわらかく煮たり、ミキサーにかけたりします



沢煮椀を作ります



煮豆を作ります



食器に配食後、スチームコンベクションオープンで再加熱します



# 横浜市立北綱島特別支援学校の給食

2020年

11月



献立名

パエリア (ターメリックライス) 牛乳  
 エンサラーダ・デ・ザナホリア ソパ・デ・アホ

特別支援学校  
 独自のメニューです



ソパ・デ・アホ		
材料名	切り方	1人分(g)
ボンレスハム (短冊)		8
食パン	角切り	8
にんじん	せん	5
たまねぎ	うす	20
パセリ	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
鶏卵		15
塩		1
こしょう		0.02
パプリカ (粉)		0.05
豚骨・水		120



給食室の様子



豚骨でスープ  
を作ります



野菜を切ります



個々の食べる機能に  
合わせ、ミキサー食や  
きざみ食を作ります



ターメリックライス  
を炊きます



食パンをオーブンで  
焼いて、切ります



ソパ・デ・アホ  
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 豚骨でスープを作る。
- 2 にんじん・たまねぎ・パセリ・にんにくを切る。
- 3 パンをオーブンで焼き、切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 5 ハム・にんじん・たまねぎを入れさらに炒め、スープを入れる。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 パンを入れる。
- 8 鶏卵を溶いて流し入れる。
- 9 パセリを入れる。

# 横浜市立北綱島特別支援学校の給食



ごはん 牛乳 豚肉の炒め煮 ぶどう豆 もずく汁

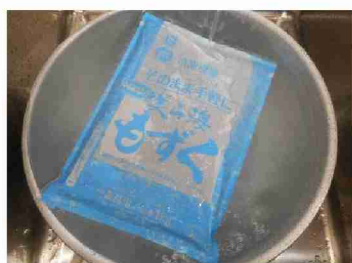


給食室の様子

もずく汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	15
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	8
もずく(冷凍)	3cm	8
塩		0.7
しょうゆ		1.5
みりん		1
でんぷん		0.5
削り節・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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 もずくを流水解凍し、切る。
- 5 だし汁に、にんじんを入れ、煮えたらねぎ・豆腐を入れ、調味する。
- 6 もずくを入れる。



# 横浜市立北綱島特別支援学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 魚のチリソースあえ 酢ーラータン風スープ ぶどう

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
めかじき(角)		40
◆凍り豆腐		4
◆でんぷん		4
◆水		12
米サラダ油		0.5
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.7
米サラダ油		0.7
トマトケチャップ		8
トマトピューレー		8
しょうゆ		2.5
砂糖		1.5
酒		2
トウバンジャン		0.1
でんぷん		1.5
水		30

## 魚のチリソースあへの作り方

- 1 にんにく・しょうが・ねぎを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、水どきでんぷんを含ませる。オーブンで焼く。(250℃10分)
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎを入れてよく炒め、水を入れ煮込む。
- 4 煮えたら調味し、とろみをつける。
- 5 でんぷんをまぶした魚をオーブンで焼く。
- 6 ソースに魚・凍り豆腐を入れ、あえる。



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

12月5日(月)

横浜市立北綱島特別支援学校の給食 Bブロック



## 【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子煮
- みそ汁
- だいずとじゃこの炒り煮

## だいずとじゃこの炒り煮の作り方

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(水煮)		10	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し弱火でから炒りする。 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料と水を入れる。 4 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。 (やわらかめに仕上げる)
ちりめんじゃこ		3	
ごま(白)		2	
米油		0.2	
しょうゆ		0.8	
砂糖		0.8	
酒		1	
水		1	