

横浜市立港南台ひの特別支援学校の給食

学校独自の献立です



はいがごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくとわりぼしだいこんのもの
みそしる ひじきのつくだに

●豚肉と割干し大根の煮物	●みそ汁
豚肉 25	油揚げ 5
ちくわ 8	じゃがいも 25
にんじん 15	たまねぎ 15
こまつな 10	ごまつな 9
割干し大根 12	淡色辛みそ 6.5
しょうが 0.5	赤色辛みそ 1.5
つきこんにゃく 20	削り節・水 120
炒りごま（白） 1.5	
米サラダ油 0.7	●ひじきのつくだ煮
しょうゆ 3.5	ひじき 3
砂糖 3	しょうゆ 2
みりん 1	砂糖 0.5
削り節・水 50	みりん 2
	ごま油 0.3
	七味唐辛子 0.01
	削り節・水 5

※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

豚肉と割干し大根の煮物

- 1 だしをとる。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 割干し大根をもどし、切る。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 にんじん・しょうがを切る。
- 6 ちくわを切る。
- 7 ごまを切る。
- 8 油を熱し、しょうが・豚肉・にんじん・割干し大根・つきこんにゃくを炒める。
- 9 だし汁・調味料・ちくわを入れて煮る。
- 10 ごま・こまつなを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れる。
- 6 煮えたら油揚げ・みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

ひじきのつくだ煮

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをやわらかくゆで、だし汁・調味料を加え、弱火でゆっくり煮含める。
- 3 ごま油・七味唐辛子を入れる。



フードカッターで
ごまを切ります



削り節で
だしをとります



ひじきのつくだ煮
を作ります



豚肉と割干し
大根の煮物
を作ります



個々の食べる
機能に合わせた
特別食を作ります



ごはんは学校の
炊飯器で炊いて
います



みそ汁を
作ります



横浜市立港南台ひの特別支援学校の給食

献立名 学校独自の献立です

ごはん
牛乳
だいずと鶏肉のうま煮
梅肉あえ
みそ汁



だいずと鶏肉のうま煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉 (もも小角)		20
冷凍だいず		34
うずら卵 (缶)		16
凍り豆腐		2
にんじん	1cm角	15
たけのこ (缶)	1cm角	10
さやいんげん	1cm	8
しょうが	みじん	0.5
こんにゃく (白)	1cm角	30
しょうゆ		3.8
砂糖		2
みりん		1.5
削り節・水		20

給食室をのぞいてみよう



こんにゃくを下ゆでします

個々の食べる機能に合わせた特別食を、ミキサー等を使って作ります

- 1 冷凍だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 うずら卵缶をザルにあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 6 にんじん・しょうが・たけのこを切る。
- 7 凍り豆腐をもどす。
- 8 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 9 しょうが・にんじん・たけのこ・こんにゃく・調味料を入れ、煮る。
- 10 煮立ったら、だいず・うずら卵・凍り豆腐を入れ、煮含める。
- 11 さやいんげんを入れる。



梅肉あえをクラスごとの食缶に秤で量って配食します

みそ汁を作ります



だいずと鶏肉のうま煮を作ります



横浜市立港南台ひの特別支援学校の給食



献立名

はいがごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁 揚げだいたず

学校独自の献立です



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	いちよう	15
さやいんげん	2 c m	5
しらたき	3 c m	20
米サラダ油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.1
水		5

給食室をのぞいてみよう

材料を切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



調味料を量っておきます



特別食を別鍋で作ります

黒くなっている米粒を取り除きます(検品)



だいたずを揚げます



肉じゃがを作ります



みそ汁を作ります



横浜市立港南台ひの特別支援学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば コーンスープ なし

特別支援学校
独自のメニューです



↑ 高等部の生徒が作ったランチョンマットです

ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		20
いか (短冊)		8
酒		1
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	くし	30
もやし		30
にんじん	せん	15
にら	2cm	8
青のり		0.3
米サラダ油		0.7
中濃ソース		4
ウスターソース		8
塩		0.2
こしょう		0.03

給食室の様子



なしの皮をむき、
切ります



にんじん・たまねぎ
の皮をむきます



ソース焼きそばを
作ります

1個ずつ確認しな
がら卵を割ります

スープに卵を
流し入れます



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを蒸すまたは、揚げる。
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。

横浜市立港南台ひの特別支援学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 肉そぼろ ゆでそら豆 かやくうどん



給食室の様子



かやくうどん		
材料名	切り方	1人分(g)
うどん(冷)		35
豚肉		10
油揚げ	短冊	10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	8
えのきたけ	2cm	7
しょうゆ		5
みりん		2
酒		1
塩		0.4
七味唐辛子 (一味唐辛子)		0.02
削り節・だし昆布・水		140

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・えのきたけを入れ、煮えたら調味し、油揚げ・うどん・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。
(中学部から一味唐辛子を入れる)



横浜市立港南台ひの特別支援学校の給食



●献立名●

はいがバンズパン 牛乳 ハンバーグトマトソース
野菜スープ プルーンの甘煮



材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		5
じゃがいも	いちょう	20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	短冊	20
にんじん	いちょう	15
パセリ	みじん	0.4
しょうゆ		0.8
塩		0.8
黒こしょう		0.03
豚骨・水		130

野菜スープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリを切る。
- 3 ベーコンを弱火でから炒りし、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 スープを加え、煮る。
- 5 じゃがいもを加え、材料が煮えたら調味し、キャベツを加えさらに煮る。
- 6 パセリを入れ、火を止める。

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。



10月20日(木)

横浜市立港南台ひの特別支援学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・ムサカ
- ・豆と野菜のスープ
- ・みかん

豆と野菜のスープの作り方

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
豚肉	小間	25	1 豚骨でスープを作る。 2 いんげん豆は固めにゆでる。 3 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・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、キャベツ・いんげん豆・パセリを入れ火を止める。
いんげん豆(手亡)		14	
たまねぎ	1.5cm角	25	
じゃがいも	1.5cm角	20	
キャベツ	短冊	15	
にんじん	1cm角	7	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.3	
酒		1	
塩		0.8	
黒こしょう		0.03	
豚骨		10	
水		130	