

横浜市立盲特別支援学校の給食



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	
メロン		
●ターメリックライス	ワイン（白）	0.5
はいが米	塩	0.3
ワイン（白）	こしょう	0.02
塩	チリパウダー	0.3
ターメリック	●ソトアヤム	
オリーブ油	木綿豆腐	30
●ナシゴレンの具	鶏肉	8
鶏肉	にんじん	8
むきえび	ねぎ	8
酒	にら	5
たまねぎ	はるさめ	4
にんじん	しょうゆ	2
パセリ	塩	0.55
しょうが	こしょう	0.02
にんにく	ラー油	0.1
オリーブ油	豚骨・水	110
トマトケチャップ	●メロン	
ウスターソース	メロン（赤肉）	1/12切
しょうゆ		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

たまねぎの皮をむきます



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



米をとぎ、炊飯器に入れます



ナシゴレンの具を作り、炊きこみます



個々の食べる機能に合わせ、特別食を作ります



ナシゴレンの具

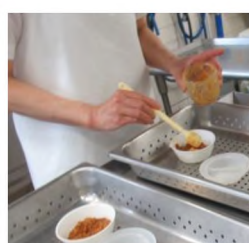
- 1 むきえびを解凍し、酒につける。
- 2 たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎを入れてさらに炒める。
- 4 調味料・むきえびを入れて煮込む。
- 5 パセリを入れる。

ソトアヤム

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 にら・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、豆腐・ねぎ・にら・はるさめを入れる。
- 7 ラー油を入れる。



ソトアヤムを作ります





横浜市立盲特別支援学校の給食

献立名 学校独自の献立です

はいがパン
牛乳
塩焼きそば
にら卵スープ
ミックスフルーツ



塩焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
いか(短冊)		15
酒		1
豚肉		10
キャベツ	短冊	50
もやし		35
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
酒		1
塩		1
こしょう		0.02

- 1 キャベツ・にんじん・セロリ・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを蒸す。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒める。
- 5 豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツの順によく炒め、調味する。
- 6 めんを入れて、まぜる。

給食室をのぞいてみよう



スチームコンベクションオープンでめんを蒸します



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



塩焼きそばを作ります



にら卵スープを作ります



横浜市立盲特別支援学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 魚のしょうがあんかけ 磯香あえ さつき汁

学校独自の献立です



魚のしょうがあんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
まがれい		60
でんぶん		5
揚げ油 (米油)		3
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
しょうが		3
しょうゆ		5
砂糖		4
みりん		2
でんぶん		1
水		20

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 にんじんを切る。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 調味料・しょうが汁を煮立て、にんじんを入れる。
- 5 ピーマンを入れる。
- 6 魚にでんぶんをつけてオーブンで焼く。
- 7 魚が熱いうちにたれをかける。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



さやえんどうを下ゆでします



油揚げを熱湯に通し油抜きし、切ります



さつき汁を作ります



炊飯器でごはんを炊いています



個々の食べる機能に合わせ特別食を作っています



魚をオープンで焼きます



横浜市立盲特別支援学校の給食



献立名 ロールパン 牛乳 和風スパゲティ ひじきサラダ 黒みつゼリー

特別支援学校
独自のメニューです



和風スパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬		25
たまねぎ	うす	45
ほうれんそう	2 c m	10
しめじ		10
にんにく	みじん	0.2
米サラダ油		0.7
しょうゆ		2
塩		0.7
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

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 まぐろ油漬けをボールにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、輪とうがらし・たまねぎを炒める。
- 6 しめじ・まぐろ油漬けを加え、調味する。
- 7 スパゲティは固めにゆでる。
- 8 スパゲティを加え、ほうれんそうを入れる。

給食室の様子



野菜を切ります



ひじきサラダを作ります



調味料を量っておきます



スパゲティをゆでます



和風スパゲティを作ります



横浜市立盲特別支援学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 魚のしょうがあんかけ はま菜ちゃんの骨太炒め みそ汁



はま菜ちゃんの骨太炒め

材料名	切り方	1人分(g)
ひじき		3
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	10
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
サラダ油		0.5
塩		0.1
酒		1
しょうゆ		1.5
粉チーズ		0.8

給食室の様子



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 ひじきをもどす。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 ごまを切る。
- 5 ちりめんじゃこを熱湯に通す。
- 6 油を熱し、にんじん・ねぎを炒め、さらにひじきを炒め、塩をふる。
- 7 ちりめんじゃこを入れ、調味する。
- 8 こまつな・チーズ・ごまを入れる。



●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉の炒め煮 煮豆 みそ汁



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
しらたき	3cm	25
たまねぎ	くし	40
にんじん	いちょう	15
ごぼう	ささがき	8
ちくわ	輪	10
米サラダ油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1
みりん		1.5
酒		1

豚肉の炒め煮の作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・ごぼうを切る。
- 2 しらたきは切り、下ゆでする。
- 3 ちくわを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・しらたき・ごぼう・たまねぎを加え調味し、ちくわを入れ煮含める。

材料名	切り方	1人分(g)
いんげん豆(金時)		20
砂糖		6
塩		0.08
水		15

煮豆の作り方

- 1 金時豆をやわらかくゆでる。
- 2 煮汁をきり、砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 塩を入れ、仕上げる。



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

11月16日（月）

横浜市立盲特別支援学校の給食



特別支援学校の

【献立名】

- コッペパン
- 牛乳
- スパゲティ
ミートソースあえ
- フレンチサラダ
- プルーンの甘煮



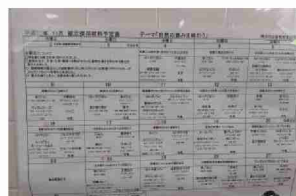
フレンチサラダの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	せん	40	1 ドレッシングソースを作り、加熱する。 2 キャベツ・きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。 3 野菜の水をきり、ドレッシングソースとあえ配食する。
きゅうり	輪	10	
にんじん	せん	3	
米油		3	
酢		2	
しょうゆ		0.5	
砂糖		0.4	
塩		0.2	
からし		0.03	
こしょう		0.02	



キャベツ・にんじんはスチームコンベクションにて、加熱処理をします。



基準献立とは別に特別支援学校参考献立があります。

プルーンの甘煮はドライプルーンに水を加えて煮ます。

