

# 横浜市立中村特別支援学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう  
なまあげとぶたにくのみそいため  
ごまじょうゆあえ くきわかめスープ

●生揚げと豚肉のみそ炒め		●ごまじょうゆあえ	
生揚げ	59	もやし	60
しょうゆ	3	ごま（白）	3
砂糖	1.7	しょうゆ	2
水	10	塩	0.1
豚肉	20	●茎わかめスープ	
酒	1	くきわかめ	15
しょうゆ	0.5	たまねぎ	20
たまねぎ	40	スイートコーン	10
にんじん	15	しょうゆ	1
チンゲンサイ	5	塩	0.7
しょうが	1	こしょう	0.03
米サラダ油	0.7	でんぶん	0.5
赤色辛みそ	3	チキンブイヨン	20
しょうゆ	0.5	水	130
トウバンジャン	0.3		
でんぶん	0.5		
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

米を研ぎます



## 生揚げと豚肉のみそ炒め

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉を炒め、塩・しょうゆをふり入れる。
- 4 チンゲンサイを入れ、水溶きでんぶんでとろみをつけ、生揚げを入れる。



## ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 にんじんを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、ごま・調味料であえる。

## 茎わかめスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ホールコーンをザルにあける。
- 3 たまねぎを切る。
- 4 茎わかめをもどして切る。
- 5 スープにたまねぎを入れ、煮えたらコーン・茎わかめを加えて調味し、水溶きでんぶんでとろみをつける。



ミキサーやブレンダーを使い、特別食を作ります

生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



茎わかめスープを作ります



スチームコンベクションオーブンで再加熱します





# 横浜市立中村特別支援学校の給食



献立名

はいがごはん  
はくさいとツナのカレー  
ごま酢あえ  
プルーンはっこう乳



## はくさいとツナのカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		30
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
はくさい	短冊	30
にんじん	8mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		7
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		75

### 給食室をのぞいてみよう



はくさいとツナのカレー(特食)を作ります



ミキサーにかけた後、スチームコンベクションオーブンで加熱します

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉もとに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。



ごはんやおかずは、個々の機能に合わせてミキサーにかける場合があります



常食のはくさいとツナのカレーは回転釜で作ります



# 横浜市立中村特別支援学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 鶏肉のパン粉焼き 野菜スープ りんご

学校独自の献立です



鶏肉のパン粉焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		50
塩		0.3
こしょう		0.02
ワイン (白)		1
バジル (乾)		0.04
オリーブ油		1
パン粉		5
パセリ		0.5
粉チーズ		2

## 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 鶏肉に塩・こしょう・白ワインで下味をつける。
- 2 パセリを切る。
- 3 鉄板に鶏肉を並べ、パン粉・パセリ・粉チーズをまぜたものをかけ、オリーブ油をふりかけ焼く。

まほうはくしの給食室をのぞいてみよう

個々の食べる機能に合わせて、5つの食形態に分けて調理をしています



鶏肉のパン粉焼きを作ります



野菜スープを作ります



ブレンダーなどの器具は使用後はきれいに洗います



パンがゆ・ミキサーパンがゆを作ります



子ども達が食べる前に、校長先生が検食をして異常がないか確認します

# 横浜市立中村特別支援学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 肉じゃが ひじきの甘酢あえ すまし汁

特別支援学校  
独自のメニューです



ひじきの甘酢あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		40
「ひじき		1.5
「しょうゆ		0.8
「しょうゆ		2.5
砂糖		1
酢		1
「塩		0.15
ごま油		0.4



## 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 甘酢を煮立たせる。
- 2 ひじきをもどし、ゆでて水をきり、下味をつける。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、調味料・ごま油を入れ、あえる。

## 給食室の様子



ごはんをブレンダーにかけて特別食を作ります



野菜を切ります



ひじきの甘酢あえを作ります



個々の摂食機能に合わせ、ミキサー食やきざみ食などの特別食を作ります



肉じゃがを作ります

すまし汁を作ります



# 横浜市立中村特別支援学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め ごましょうゆあえ 荳わかめスープ



給食室の様子

生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		3
砂糖		1.7
水		10
豚肉		20
酒		1
しょうゆ		0.5
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	いちょう	15
チンゲンサイ	2cm	5
しょうが	みじん	1
米サラダ油		0.7
赤色辛みそ		3
しょうゆ		0.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		0.5
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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。  
にんじん・たまねぎを加えてよく炒め、調味料を入れる。
- 4 チンゲンサイを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、生揚げを入れる。



# 横浜市立中村特別支援学校の給食

11月

2018

●献立名●

ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		20
まぐろ水煮(フレーク)		20
凍り豆腐(細)		2
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		2.5
砂糖		1.8
みりん		1.3
酒		0.9

## ツナそぼろの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮を別容器にあける。  
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ  
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・  
油漬・凍り豆腐を入れ炒りつける。



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13日(木)

横浜市立中村特別支援学校の給食

Gブロック



【献立名】

- 栗ごはん
- 牛乳
- 鶏肉と根菜の  
煮物
- みそ汁
- ほうじ茶ミルク  
ゼリー

## ほうじ茶ミルクゼリーの作り方

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
牛乳		50	1 アガー・グラニュー糖を混ぜる。
ほうじ茶		2	2 ほうじ茶を水で煮だし、牛乳を加え加熱する。
グラニュー糖		5	3 アガー・グラニュー糖を少しずつ入れる。
アガー		1	4 容器に入れ、粗熱をとり、冷蔵庫に入れる。
水		10	