

ターメリックライス 牛乳 パエリアの具 野菜サラダ ソパ・デ・アホ

11月

学校独自の
献立です
(スペイン料理)



パエリアの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		20
むきえび		15
いか（短冊）		15
ワイン（白）		1
たまねぎ	みじん	30
カットトマト（缶）		7
ピーマン	1cm角	5
赤パプリカ	1cm角	3
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		5
食塩		0.5
こしょう		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

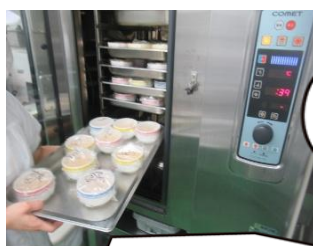
- 1 たまねぎ・ピーマン・赤パプリカ・にんにくを切り、ピーマンはゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 えび・いかを解凍しワインにつける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉・たまねぎ・赤パプリカをよく炒める。
- 5 カットトマト・調味料を入れ煮込む。
- 6 えび・いかを入れて煮る。
- 7 ピーマンを入れる。



野菜サラダを
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



パエリアの具を
作ります



ターメリックライス
を炊きます

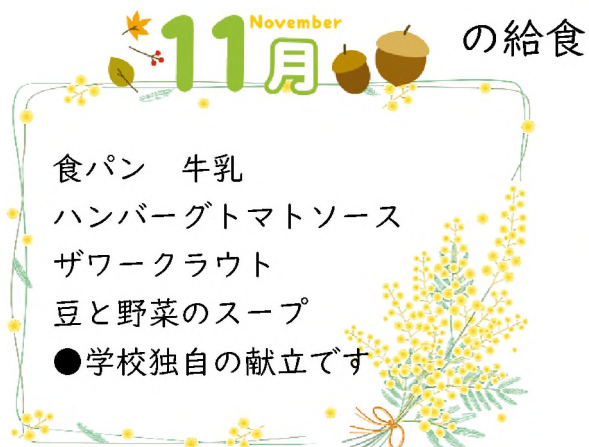


ソパ・デ・アホを
作ります



ソパはスープ
アホはにんにく
の意味です

東俣野特別支援学校



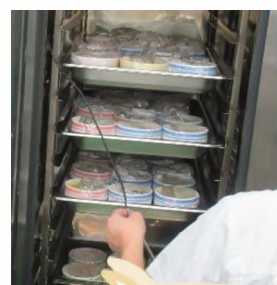
豆と野菜のスープ		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		8
じゃがいも	1. 5 cm 角	50
たまねぎ	1. 5 cm 角	40
こまつな	2 cm	10
にんじん	1 cm 角	15
だいず（水煮）		10
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.9
黒こしょう		0.03
豚ガラスープ		10
水		100

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	豚ガラスープを別容器にあける。
2	こまつなを切り、下ゆでする。
3	だいずを別容器にあける。
4	にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
5	スープに豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ、煮えたら調味する。
6	だいず・こまつなを入れる。



圧力なべや
ミキサーを使い、
特別食を作ります

スチームコンベクションオーブン
でハンバーグを焼きます



ザワークラウトを
作ります



トマトソースを
作ります



食器に盛り付けた特別食は
スチームコンベクション
オーブンで再加熱します

豆と野菜のスープを
作ります



横浜市立東俣野特別支援学校の給食

学校独自の献立です



ぶどうパン 牛乳

スパゲティトマトソース

グリーンサラダ ももジュレ

●スパゲティ		●グリーンサラダ	
トマトソース		キャベツ	35
スパゲティ	30	きゅうり	10
まぐろ油漬(フレーク)	25	えだまめ(冷凍)	10
たまねぎ	50	米サラダ油	3
カットトマト(缶)	30	砂糖	0.5
トマト	20	酢	2
なす	10	塩	0.2
ズッキーニ	10	こしょう	0.08
ピーマン	7	からし	0.05
にんにく	0.5		
オリーブ油	0.7	●ももジュレ	
トマトケチャップ	10	黄桃(缶)	50
塩	0.8	砂糖	5
黒こしょう	0.04	アガー	0.6
バジル(乾燥)	0.05	水	30

※給食室での作り方を紹介しています。

スパゲティトマトソース

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 トマト・ズッキーニ・なす・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込みまぐろ油漬を入れる。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティ・バジルを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

グリーンサラダ

- 1 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 えだまめを解凍し、ゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、えだまめを入れあえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

ももジュレ

- 1 黄桃缶をザルにあける。
- 2 ジュレを作り果物にかける。

給食室をのぞいてみよう

個々の食べる機能に合わせ、ブレンダーにかけたり裏ごししたりします



えだまめをゆでます



ペースト状にした後はスチームコンベクションオーブンで再加熱します



スパゲティ
トマトソース
を作ります



スパゲティを
ゆでます



グリーンサラダ
を作ります





横浜市立東俣野特別支援学校の給食



学校独自の献立です

マカロニグラタンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		10
「むきえび		10
「ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	いちよう	10
こまつな	2cm	8
エリンギ	いちよう	5
米サラダ油		0.7
「小麦粉		2
「マーガリン		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
パン粉		3
塩		0.5
こしょう		0.03
水		20

- こまつなを切り、ゆでる。
- エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- マカロニをかためにゆでる。
- ルーを作る。
- 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、エリンギ・水を入れて煮込む。
- 材料が煮えたら調味し、ルーを入れ、牛乳・脱脂粉乳・豆乳・えびを入れ弱火でよく煮込む。
- マカロニ・こまつなを入れ、ホテルパンに配食し、粉チーズ・パン粉をかけ、オーブンで焼く。

マカロニグラタンを作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



圧力鍋やブレンダーを使い、特別食を作ります



パンがゆを作ります



横浜市立東俣野特別支援学校の給食

2021年
12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 凍り豆腐の炒り煮 ごまあえ ほうとう

学校独自の献立です



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷凍)		40
豚肉		10
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ	半月	20
にんじん	いちょう	10
しめじ		10
ねぎ	ななめ	8
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
酒		1
削り節・水		130

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



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 だしをとる。
- 2 ほうとうを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 かぼちゃ・にんじん・ねぎを切る。
- 5 しめじをほぐす。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじんを入れる。
- 8 油揚げ・かぼちゃ・ほうとうを入れ、沸騰したら、しめじ・調味料・ねぎを入れる。

ごまあえを作ります



個々の食べる機能に合わせ、
圧力鍋やミキサー等を使い
特別食を作ります



ほうとうを作ります



横浜市立東俣野特別支援学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 魚フライ 野菜ソース モロヘイヤスープ

特別支援学校
独自のメニューです



モロヘイヤスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		3
じゃがいも	いちよう	20
たまねぎ	うす	30
にんじん	いちよう	10
スイートコーン (ホール)		10
モロヘイヤ	2cm	8
塩		0.4
豚骨・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 豚骨でスープをとる。
- 2 スイートコーンは開封しザルにあける。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 モロヘイヤを切り、下ゆでする。
- 5 ベーコンをから炒りし、少量のたまねぎを炒める。
- 6 スープを加え、豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・残りのたまねぎを入れ、調味する。
- 8 じゃがいも・コーンを入れる。
- 9 モロヘイヤを入れる。

給食室の様子



モロヘイヤを洗って、
切って、下ゆでします



ミキサーにかけて、
特別食を作ります



回転釜で魚フライを
揚げています



最後に必ず温度を
測って確認します



モロヘイヤは
エジプトで親しまれて
いる野菜です



横浜市立東俣野特別支援学校の給食

2019年



ぶどうパン 牛乳 豚肉のトマト煮 ジャがいものソテー フレンチサラダ



給食室の様子

豚肉のトマト煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
いんげん豆		10
たまねぎ	うす	60
トマト	2cm角	20
カットトマト(缶)		25
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.1
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.4
ワイン(赤)		1

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 いんげん豆を固めにゆでる。
- 2 たまねぎ・トマト・にんにくを切る。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける、
- 5 トマトケチャップ・カットトマト・中濃ソースを別煮する。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎをよく炒める。
- 7 豚肉を入れ、赤ワインをふり入れよく炒め、トマト・調味料を入れて煮込む。
- 8 いんげん豆を入れてさらに煮込む。
- 9 ピーマンを入れる。



横浜市立東俣野特別支援学校の給食



●献立名●

食パン ソース焼きそば コーンスープ プルーンはっこう乳

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
豚肉		15
いか(短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	35
もやし		40
にんじん	せん	15
にら	2cm	5
青のり		0.3
米サラダ油		0.7
ウスターソース		8
中濃ソース		4
塩		0.3
こしょう		0.03

ソース焼きそばの作り方

- 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 めんは切り、蒸して焼く。
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらの順によく炒め、調味料を入れる。
- 5 めん・青のりを入れる。

個々の食べる機能に応じて、ミキサーにかけて食べやすくした「ミキサー食」等の給食を提供しています。



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 5日（月）

横浜市立東俣野特別支援学校の給食



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ハンバーグ和風
ソース
- けんちん汁

児童用

職員用



児童用ミキサー食

全形態の給食を校長先生が検食します。

