

ごはん 牛乳 変わりきんぴら こんぶのつくだ煮 すまし汁

学校独自の
献立です



変わりきんぴら

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（細）		30
さつまあげ	短冊	10
じゃがいも	せん	45
にんじん	せん	10
ごぼう	1/2斜め	10
ピーマン	せん	8
つきこんにゃく	3 c m	30
米サラダ油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		2
酒		1
七味唐辛子		0.01
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 釜に油を入れ、豚肉・ごぼう・つきこんにゃくを炒め、火が通ったらにんじん・調味料・水を入れる。
- 5 煮えたらじゃがいも・さつま揚げを入れる。（歯ごたえを残すようにする）
- 6 ピーマン・七味唐辛子を入れる。



にんじん・じゃがいも・
ごぼうの皮をむきます

野菜は流水で
3回洗います



個々の食べる機能に合わせ
た特別食を作ります



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



常食の
変わりきんぴら・すまし汁を
作ります



北綱島特別支援学校

★October★
10月 の給食

🍁🎃👻

ロールパン 牛乳
和風スパゲティ
キャベツサラダ
●学校独自の献立です

和風スパゲティ		
材料	切り方	1人分g
スパゲティ		30
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）	うす	50
たまねぎ		10
ほうれんそう	2 c m	10
しめじ	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
米サラダ油		0.7
しょうゆ		2.2
食塩		0.6
黒こしょう		0.03
輪とうがらし		1.03



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	まぐろ油漬・水煮を別容器にあける。
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・まぐろを加え、調味する。
7	スパゲティをかためにゆでる。
8	スパゲティを加え、ほうれんそうを入れる。



個々の食べる機能に合わせた形態の給食を作ります



和風スパゲティを作ります



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



給食室をのぞいてみよう



個々の食べる機能に合わせ、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



五穀ごはんを炊きます



ごこくごはん

なつやさいのカレー わかめサラダ
ブルーベリーはっこうにゅう

●夏野菜のカレー

豚肉	25
かぼちゃ	30
たまねぎ	40
なす	10
ズッキーニ	10
にんじん	10
カットトマト(缶)	20
しょうが	0.7
にんにく	0.7
米サラダ油	0.7
小麦粉	8
マーガリン	7
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

●わかめサラダ

わかめ(生)	5
キャベツ	40
きゅうり	10
炒りごま(白)	2
しょうゆ	2.2
酢	2.2
砂糖	1
塩	0.1
ちりめんじゃこ	4
ごま油	0.3
●ブルーベリーはっこう乳	200ml

※給食室での作り方を紹介しています。

夏野菜のカレー

- 1 カレールーを作る。
- 2 カットトマトを別容器にあける。
- 3 かぼちゃをゆで、切る。なす・たまねぎ・ズッキーニ・にんじん・しょうが・にんにくを切る。
- 4 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、豚肉・1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・ズッキーニを加えさらに炒める。
- 6 水を入れ、アクをとりながら煮込み、なす・カットトマトを入れる。
- 7 煮えたら調味し、ルーを入れ弱火で煮込む。
- 8 かぼちゃを入れる。

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





横浜市立北綱島特別支援学校の給食



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		

- 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。

給食室をのぞいてみよう



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ブンで加熱します



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
12月



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



給食室をのぞいてみよう



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

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



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
オーブンで再加熱します



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 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・でんぷんを加える。
- 4 魚を焼く。
- 5 たれをかける。

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
でんぷん		0.2
水		5

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

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。



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



2019年

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

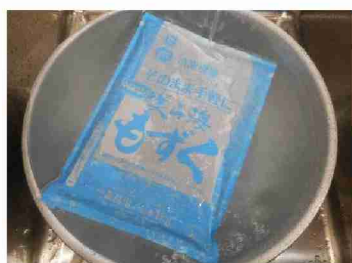


給食室の様子

もずく汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	15
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	8
もずく（冷凍）	3 cm	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

魚のチリソースあえの作り方

- 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	