

ごはん 牛乳 魚の塩焼き 梅肉あえ 呉汁

学校独自の
献立です

7月



呉汁		
材料名	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		20
木綿豆腐	1 c m 角	20
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
にんじん	5mm いちょう	8
ごぼう	さががき	5
ねぎ	小口	8
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 油揚げを油抜きし、切る。
- 5 ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・にんじんを入れ、煮る。
- 9 煮えたら豆腐・油揚げ・みそ・ねぎを入れる。



スチームコンベクション
オーブンで、さけを焼きます



削り節でだしを
とります



だいずを
ミキサーで
すりつぶします



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



梅肉あえを
作ります



港南台ひの特別支援学校

★October★
10月
🎃🌙🍁
の給食

ごはん 牛乳
うま煮
だいずとじゃこの炒り煮
みそ汁
●学校独自の献立です

うま煮		
材料	切り方	1人分g
鶏肉（中角）		35
うずら卵（缶）		16
凍り豆腐		3
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	いちよう	35
にんじん	いちよう	15
さやいんげん	1.5cm角	5
こんにゃく	うす角	20
しょうゆ		4.5
砂糖		2.5
みりん		1.5
塩		0.15
削り節・水		30



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だしをとる。
2	うずら卵缶をザルにあける。
3	こんにゃくを切り、下ゆでする。
4	さやいんげんを切り、ゆでする。
5	にんじん・じゃがいも・だいこんを切る。
6	凍り豆腐をもどし、しぼる。
7	だし汁・調味料を煮立て、鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。
8	にんじん・こんにゃく・だいこん・じゃがいもを入れ、よく煮る。
9	煮えたら、うずら卵・凍り豆腐を入れ煮含める。
10	さやいんげんを入れる。

野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります

じゃがいもの芽を取り除きます

だいずとじゃこの炒り煮を作ります

うま煮を作ります

みそ汁を作ります

ごはんは学校の炊飯器で炊いています

個々に合わせて特別食を作ります

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 りゅうにゅう
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	こまつな	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。

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。



給食室をのぞいてみよう



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	1 c m角	15
たけのこ (缶)	1 c m角	10
さやいんげん	1 c m	8
しょうが	みじん	0.5
こんにゃく (白)	1 c m角	30
しょうゆ		3.8
砂糖		2
みりん		1.5
削り節・水		20

- 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。
- 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。

給食室をのぞいてみよう



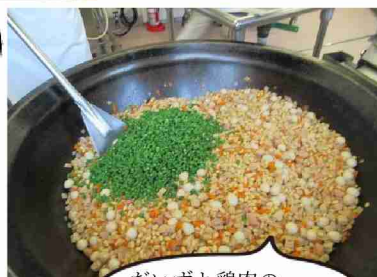
こんにゃくを下ゆでします



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



梅肉あえをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



だいずと鶏肉のうま煮を作ります

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



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 肉じゃが みそ汁 揚げだいず

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

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 さやいんげんを切り、ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。
- 6 さやいんげんを入れる。

黒くなっている米粒を取り除きます(検品)

特別食を別鍋で作ります

だいずを揚げます

肉じゃがを作ります

みそ汁を作ります

きょうしつ 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



横浜市立港南台ひの特別支援学校の給食

2020年
9月



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば コンスープ 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



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。



1個ずつ確認しながら卵を割ります

ソース焼きそばを作ります

スープに卵を
流し入れます



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		0.02
(一味唐辛子)		
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。
いんげん豆(手亡)		14	2 いんげん豆は固めにゆでる。
たまねぎ	1.5cm 角	25	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。
じゃがいも	1.5cm 角	20	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。
キャベツ	短冊	15	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。
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	