



ロールパン 牛乳 蒸ししゅうまい

はま菜ちゃんの野菜たっぷりサンマーめん みかん



はま菜ちゃんの野菜たっぷりサンマーめん		
材料名	切り方	1人分 g
中華めん		40
豚肉		15
うずら卵（缶）		12
キャベツ	短冊	30
もやし		15
たまねぎ	うす	10
にんじん	短冊	10
こまつな	2 c m	8
スイートコーン（ホール）		10
米サラダ油		0.7
しょうゆ		2.5
食塩		0.6
こしょう		0.02
でんぶん		0.3
豚がらスープ		20
水		140

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豚がら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 スイートコーンをザルにあける。
- 4 うずら卵缶をザルにあける。
- 5 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒め、スープを入れる。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 うずら卵・コーン・キャベツを入れる。
- 9 中華めんを別容器にあける。
- 10 中華めんを入れ、水溶きでんぶんでとろみをつける。
- 11 こまつなを入れる。



サンマーめんを作ります



特別食をスチームコンベクションオーブンで再加熱します



しゅうまいを蒸します

中村特別支援学校

11月 の給食

ごはん 牛乳
ぶりだいこん
磯香あえ
みそ汁
●学校独自の献立です

ぶりだいこん		
材料	切り方	1人分 g
ぶり（角）		55
だいこん	厚め いちょう	70
ねぎ	ななめ	10
しょうが	みじん	1.5
しょうゆ		5
砂糖		1.2
酒		3
みりん		2
削り節・水		8



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	だいこん・ねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
3	だし汁にぶり・だいこん・ねぎ・しょうがを入れる。
4	調味料を入れ、煮る。

特別食の磯香あえを
作ります



ごはんは学校の
炊飯器で炊いています



きざみのりを
炒ります

磯香あえを
作ります



ミキサーにかけた
特別食は再加熱
します

食形態ごとに
ぶりだいこんを
作ります



横浜市立中村特別支援学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

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。

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。

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

ミキサーやブレンダーを
使い、特別食を作ります

スチームコンベクション
オーブンで再加熱します



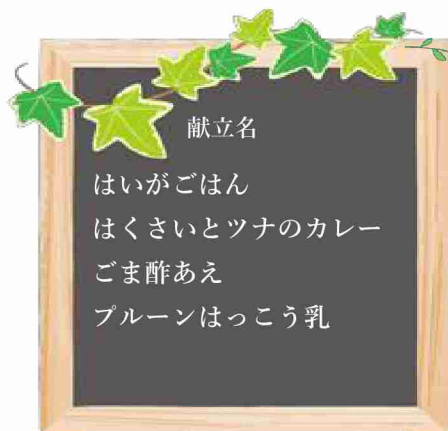
給食室をのぞいてみよう

米を研ぎます





横浜市立中村特別支援学校の給食



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. 5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	50
はくさい	短冊	30
にんじん	8 mm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

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 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。

常食の

はくさいとツナのカレーは
回転釜で作ります



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

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も
あります



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。

給食室をのぞいてみよう

個々の食べる機能に合わせ、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



野菜を切ります



ひじきの甘酢あえ
を作ります



ごはんをブレンダー
にかけて特別食を
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



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 茎わかめスープ



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	