

はいがごはん 牛乳 牛丼の具 ゆで枝豆 みそ汁

学校独自の
献立です

7月



牛丼の具

材料名	切り方	1人分 g
牛肉		40
たまねぎ	うす	35
ごぼう	ささがき	8
しめじ		6
しょうが	みじん	0.5
しらたき	3 c m	30
米サラダ油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1.2
酒		1.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たまねぎ・ごぼう・しょうがを切る。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、牛肉・ごぼう・たまねぎの順に炒める。
- 4 しめじを入れ、調味する。



圧力鍋やミキサーを使い
特別食を作ります



上段が特別食、
下段が常食です

ゆで枝豆



牛丼の具



みそ汁



ごはんは学校の
炊飯器で炊いて
います

牛丼の具を作ります

みそ汁を作ります



左近山特別支援学校

12月

December



の給食

黒パン 牛乳

シュクメルリ

ロビオのサラダ

りんごのコンポート

●学校独自の献立

(ジョージア料理)です

シュクメルリ		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		30
塩		0.1
こしょう		0.01
米サラダ油		0.2
じゃがいも	1. 5 c m角	30
たまねぎ	1. 5 c m角	40
ブロッコリー	小房	10
エリンギ	4つ割うす	8
にんにく	みじん	0.4
米サラダ油		0.5
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		4
食塩		0.5
こしょう		0.02
ワイン（白）		0.5
チーズ（角）		8
チキンブイヨン		10
水		30



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1

ブロッコリーを切り、下ゆでする。

2

エリンギ・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。

3

チキンブイヨンを別容器にあける。

4

ルーを作る。

5

釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉・塩・こしょうを入れて炒める。

6

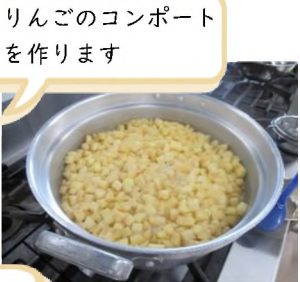
じゃがいも・エリンギを入れて炒め、水・チキンブイヨンを入れ煮込む。

7

材料が煮えたら調味し、ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火でよく煮込む。

8

ブロッコリー・チーズを入れる。



りんごのコンポートを作ります



ロビオのサラダを作ります
(ロビオは広い意味で豆を指します)



シュクメルリを作ります



パンがゆを作ります



圧力鍋やミキサーを使い、特別食を作ります



横浜市立左近山特別支援学校の給食



学校独自の献立です

はいがごはん

チキンカレー ごま酢あえ

プルーンはっこうにゅう

●チキンカレー		ターメリック	0.2
鶏肉	30	クミンパウダー	0.2
じゃがいも	40	コリアンダー	0.1
たまねぎ	75	水	50
にんじん	20		
カットトマト(缶)	20	●ごま酢あえ	
しょうが	0.2	切干しだいこん	10
にんにく	0.1	にんじん	5
米サラダ油	0.7	炒りごま(白)	3
小麦粉	6	しょうゆ	2.5
マーガリン	5	酢	2
カレー粉	0.6	砂糖	1.5
トマトケチャップ	2	塩	0.1
中濃ソース	2		
ウスターソース	0.5	●プルーンはっこう乳	
しょうゆ	2.5		200ml
塩	0.8		

※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

調味料を量っておきます



チキンカレー

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 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る。
- 5 カットトマト・少量の塩を入れ、さらに炒める。
- 6 鶏肉と1/3量のカレー粉・香辛料を入れ、炒める。
- 7 にんじん・じゃがいもを入れさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 8 材料が煮えたら、調味料・カレールーを加えて弱火で煮込む。

ごま酢あえ

- 1 切干しだいこんをもどし、切り、ゆでる。
- 2 にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、切干しだいこん・にんじん・ごまを入れる。

個々の食べる機能に合わせた特別食を作ります



切干しだいこんをゆでます



チキンカレーを作ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



ごま酢あえを作ります





横浜市立左近山特別支援学校の給食



学校独自の献立です

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



ミキサーや圧力鍋等を使い、特別食を作ります



(特別食)



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



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



横浜市立左近山特別支援学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 さつき汁

学校独自の献立です



さつき汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	25
油揚げ	短冊	3
たけのこ（水煮）	短冊	10
ねぎ	小口	5
さやえんどう	ななめ	3
わかめ（生）	2 c m	2
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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 たけのこをザルにあける。
- 4 油揚げを油抜きし、切る。
- 5 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 6 たけのこ・ねぎ・わかめを切る。
- 7 だし汁にたけのこを入れて煮る。
- 8 油揚げ・豆腐・みそを入れ、ねぎ・わかめを入れる。
- 9 さやえんどうを入れる。

きょうしゅう
給食室をのぞいてみよう



わかめ・たけのこ
を切ります



圧力鍋やブレンダー等を使っ
て、特別食を作ります

回転釜に油を入れ、
かつおを揚げます



さつき汁を作ります



個々の食べる機能に合わせ、
「軟食」「きざみ食」
「粗ミキサー食」「ミキサー食」
を作っています



即席漬を作ります



横浜市立左近山特別支援学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 磯香あえ 夏野菜のみそ汁

特別支援学校
独自のメニューです



給食室の様子

夏野菜のみそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	短冊	3
かぼちゃ	1.5cm角	20
なす	5mm半月	15
オクラ	小口	8
みょうが	小口	3
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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 削り節でだしをとる。
- 2 かぼちゃをゆで、切る。
- 3 なす・みょうがを切る。
- 4 オクラを切り、さっとゆでる。
- 5 だし汁になす・かぼちゃを入れ、煮る。
(なすはオーブンで焼いてから入れる)
- 6 煮えたら、油揚げ・みそ・オクラ・みょうがを入れる。

キャベツ、なす
を切ります



みょうがを
小口切りにします

オクラを
下ゆでし、
水冷します

特別食を
作ります

回転釜で
さんまを揚げます

みそ汁を
作ります

横浜市立左近山特別支援学校の給食



食パン 牛乳 ツナサンドの具 豆と野菜のスープ煮 ミックスフルーツ



(常食)



(特別食)

給食室の様子



豆と野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
いんげん豆		10
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	30
キャベツ	短冊	20
にんじん	8mm角	10
パセリ	みじん	0.5
ワイン(白)		1
塩		0.6
黒こしょう		0.03
豚骨・水		60

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 いんげん豆はやわらかくゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・キャベツ・パセリを切る。
- 4 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ、煮えたらじゃがいも・いんげん豆・キャベツを入れ、調味し煮込む。
- 6 パセリを入れる。

