

ごはん（鶏飯の具） 牛乳 ごまだし すましそうめん

学校独自の
献立です



ごまだし

材料名	切り方	1人分 g
あじ		30
しょうが	みじん	0.3
しょうゆ		0.5
炒りごま（白）		1
だし昆布・水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 しょうがを切る。
- 3 魚をゆでる。
- 4 魚をカッターにかけ、ほぐす。
- 5 釜にだし汁・しょうが・魚・しょうゆを入れて煮る。
- 6 ごまを入れる。



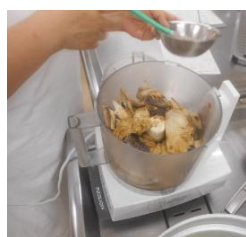
食形態ごとにご飯を炊きます



だしをとります



そうめんを
ゆでます



特別食を作り、スチーム
コンベクションオーブン
で加熱します



すましそうめんを
作ります



ごまだし（常食）
を作ります

ごまだし（特別食）
を作ります



鶏飯が炊きあがります



若葉台特別支援学校

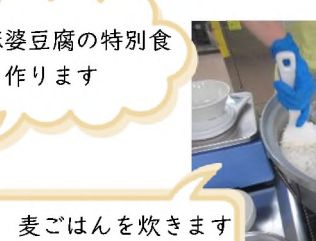
11月 November の給食

麦ごはん 牛乳
麻婆豆腐
中華スープ
●学校独自の献立です

麻婆豆腐		
材料	切り方	1人分 g
絹ごし豆腐		113
豚肉（ひき）		20
にんじん	みじん	15
ねぎ	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米サラダ油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		1
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1.5
水		20



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	豆腐を切り、流水に通す。
2	ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
3	釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
4	ひき肉・にんじんを炒める。
5	水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
6	水溶きでんぷんを入れる。
7	ごま油を入れる。

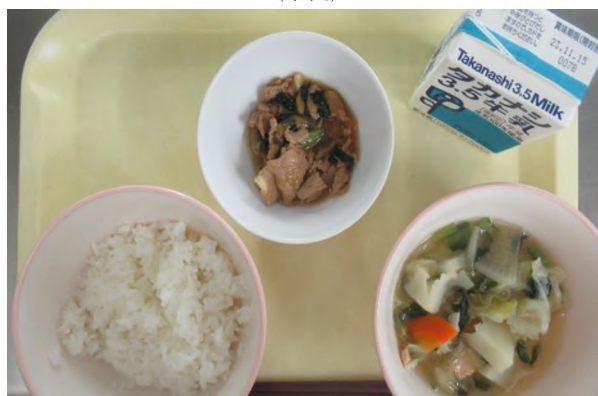




11月

横浜市立若葉台特別支援学校の給食

(常食)



(特別食)



はいがごはん りゅうにゅう
ぶたどんのぐ いしかりじる

学校独自の献立です

●豚丼の具		●石狩汁	
豚肉	40	さけ(角)	20
たまねぎ	20	酒	1
こまつな	8	じゃがいも	20
しょうが	0.3	だいこん	20
※油	0.7	キャベツ	30
しょうゆ	4.3	ねぎ	8
砂糖	1.3	にんじん	8
みりん	1.3	こまつな	8
酒	1.5	淡色辛みそ	6.5
でんぷん	0.3	赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120

※給食室での作り方を紹介しています。

豚丼の具

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎを炒める。
- 4 調味料を入れる。
- 5 でんぷんを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

石狩汁

- 1 だしをとる。
- 2 だいこん・にんじん・じゃがいも・キャベツ・ねぎを切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 さけを解凍し、酒につける。
- 5 だし汁にだいこん・にんじんを入れ、煮えたらじゃがいもを入れ、さけを入れる。
- 6 キャベツを入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

調味料を

量っておきます

豚丼の具を

作ります

石狩汁を作ります

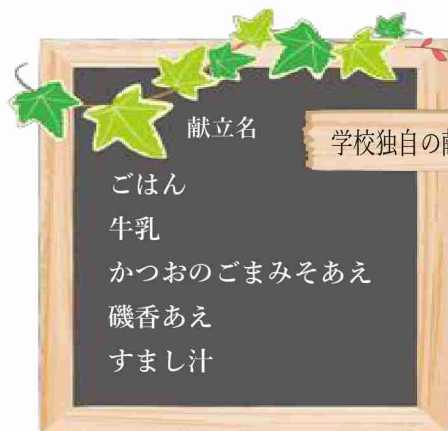
給食室をのぞいてみよう

各炊飯器でごはん・おかゆを炊きます

野菜は流水で
3回洗います別鍋やミキサー等で
特別食を作ります



横浜市立若葉台特別支援学校の給食



学校独自の献立です



かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
炒りごま(白)		3
しょうが		0.9
しょうゆ		1.7
砂糖		1.4
甘みそ		6
酒		1
水		18

給食室をのぞいてみよう

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



個々の食べる機能に合わせ、軟食やペースト食を作ります

ミキサーにかけた後、オーブンで再加熱します



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



凍り豆腐・かつおを揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



磯香あえを作ります

すまし汁を作ります



横浜市立若葉台特別支援学校の給食

12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 たらちり さといもの磯煮 のりのつくだ煮

学校独自の献立です



さといもの磯煮

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	短冊	2
ひじき		3
さといも	1.5cm角	40
にんじん	せん	10
米サラダ油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		20

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 釜に油を入れ、ひじき・にんじンを炒め、油揚げを入れ、調味料・だし汁・さといもを入れて煮る。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い材料を切ります



削り節でだしをとります

ごはんやおかゆを作ります



個々の食べる機能に合わせ、細かく刻んだりミキサーにかけたりして、給食を作ります



たらちりを作ります



さといもの磯煮を作ります



横浜市立若葉台特別支援学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 すまし汁



五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		13
鶏肉(小角)		10
にんじん	1 c m角	8
ごぼう	1 c m角	8
こんにゃく	1 c m角	20
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮る。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

給食室の様子



材料を切ります



こんにゃくを下ゆでします



常食のツナそぼろを回転釜で作ります



個々の食べる機能に合わせ、特食を作ります



横浜市立若葉台特別支援学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい サンマー麺 豆乳ゼリー



給食室の様子



サンマー麺

材料名	切り方	1人分(g)
中華めん（冷）		30
豚肉		10
うずら卵（缶）		16
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	2cm	10
スイートコーン		7.5
米油		0.7
しょうゆ		2
塩		0.6
こしょう		0.02
豚骨・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 豚骨でスープを作る。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 スイートコーン缶・うずら卵缶をザルにあける。
- 4 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
- 5 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。
- 6 材料が煮えたら調味する。
- 7 うずら卵・コーン・キャベツを入れる。
- 8 中華めんを別容器にあける。
- 9 中華めんを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立若葉台特別支援学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 春巻 たっぷり野菜の担々スープ ピーチゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
こまつな	2cm	10
キャベツ	短冊	25
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	15
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.3
しめじ	ほぐす	5
はるさめ	2cm	3
ごま油		0.6
トウバンジャン		0.2
しょうゆ		1.2
酒		0.3
淡色辛みそ		4
塩		0.6
ごま(白)		2.5
豚骨・水		130

たっぷり野菜の担々スープの作り方

- 1 豚骨でスープを作る。
- 2 キャベツ・こまつな・しめじ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 こまつなは下ゆでする。
- 4 ごまはしょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
- 5 はるさめはもどし、切る。
- 6 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくとしょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 7 豚ひき肉とねぎを炒め、スープを入れ煮立ったら、にんじんを入れる。
- 8 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 9 はるさめ・こまつなを入れる。



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

9月26日（月）

横浜市立若葉台特別支援学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・ペスカトーレ
- ・グリーンサラダ
- ・オレンジゼリー

ペスカトーレの作り方

独自献立での給食の作り方です。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
スパゲティ		30	1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
あさり（むきみ）		10	2 しめじは小房に分ける。
いか	短冊	10	3 トマト・たまねぎ・なす・にんにく・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
むきえび		10	4 あさり・えび・いかを解凍し、ワインにつける。
ワイン（白）		3	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・なす・しめじを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込む。
たまねぎ	半スライス	60	6 あさり・いか・えびを加える。
トマト缶（カット）		30	7 スパゲティをかためにゆでる。
トマト	角	20	8 ソースにスパゲティを入れる。
なす	5mm ちょう	15	9 バジル・ピーマンを入れ、火を止める。
しめじ	小房	8	
ピーマン	せん	5	
にんにく	みじん	0.5	
オリーブ油		0.7	
塩		0.5	
黒こしょう		0.03	
バジル（乾燥）		0.05	