



# 神奈川県立中原養護学校の食育

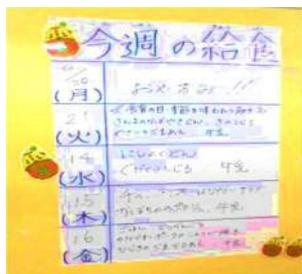
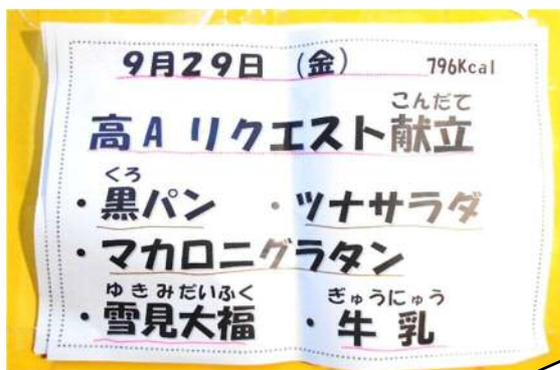


中原養護学校は、肢体不自由教育部門（小・中・高）と知的障害教育部門（高）と分教室（住吉高校内）があります。

今回は、中原養護学校の食育の取り組みをご紹介します。

## 献立紹介

給食にはどんな食材が使われているのか？どんな栄養があるのか？と見てわかるように、校内に三大栄養素別に食材のカードを貼っています。また、高等部には一週間の献立表が掲示されています。登校時にその日の献立を確認する児童・生徒も多く、給食を楽しみにしている様子が見られます。



バランスの良い給食  
ということが一目で  
わかりますね！



## NKS48 中原給食総選挙

年末には『NKS（中原給食）48給食総選挙』を行い、投票で決まった人気メニューが再度献立に出ます。児童・生徒、教員も楽しんで投票していました！



昨年の1位は味噌カツ丼でした！

# 学校 HP による、毎日の給食紹介

本校では、毎日普通食260人分、初期食・中期食・後期食50人分という食数を、栄養士と調理員で作っています。月に数回、全国の郷土料理や、神奈川県産品、世界の料理など、児童・生徒が給食を楽しめるように献立を工夫しています。

その日の給食がどのようなものだったか、中原養護学校 HP では写真と栄養士のコメント入りで毎日紹介しています。是非、実際に HP を見てみてくださいね！

2018年7月の献立

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4	5	6	6
詳細はこちら	詳細はこちら	詳細はこちら	詳細はこちら
スタミナやぎにく丼 ホタテと青菜のスープ 牛乳	白パン かぼちゃのポタージュ オムレツチキン ブロッコリーサラダ りんごジュース	ポークカレーライス ひじきのごまマヨあえ 牛乳	長崎県の郷土料理 たけなご献立 ちらしずし もつ汁 鮎の塩焼き おはろまジュレ 牛乳
9	10	11	12
詳細はこちら	詳細はこちら	詳細はこちら	詳細はこちら

クリックすると右のような月ごとの献立が出ます。

さらに詳細をクリックすると下記のページが出て、その日の給食の写真を見ることができます。



栄養士より  
 中学部のリクエストの「みそカツ丼」「プリン」でした。  
 「みそカツ」は、愛知県名古屋市の発祥で、トンカツに八丁みそ(名古屋のみそ)のたれをかけた料理です。  
 好きなメニューがそろい、子どもたちも嬉しそうに食べてくれました。

この日の献立は愛知県の料理でした！



普通食



中期食



初期食

平成28年度から後期食がはじまりました。みんなが食べやすく美味しい給食を目指しています！

	ごはん	めん(うどん・ラーメン・スパゲティ)	パン
後期食	軟飯 やわらかごはん ※おかゆより硬さがあり、歯ぐきで押しつぶせる食形態	カットめん やわらかカットめん ※帯食のめんを短くカットし、やわらかく茹でたもの	(牛乳浸し) パンを牛乳で浸す ※教室で食べるときに、牛乳に浸しながら食べる
中期食	おかゆ 全がゆ ※やわらかいおかゆ	乾麺 やわらか乾麺 ※乾麺の冷麦やパスタを短くカットし、やわらかく茹でたもの	パン粥 パン粥 ※一口大に切ったパンを牛乳で煮たもの ※レンジパンにあたる食形態
初期食	ミキサー ペースト食 ※中期食のおかゆをミキサーにかけたもの	ミキサー ペースト食 ※中期食のめんをミキサーにかけたもの	ミキサー ペースト食 ※中期食のパン粥をミキサーにかけたもの

# はにっぴーの食べ物教室

僕が、はにっぴーだよ！



はにっぴーは中原養護のゆるキャラです。生徒昇降口を入ると、食育について学ぶことができるコーナーがあります。実際に触れることができる物も多く、テーマも定期的に変わります。

## 収穫の秋！

### 世界で採れるお米と料理について

**インディカ種**  
イネの茎は長い  
粒は細長い  
炊くとバラバラになる

**カバオ**  
おにぎりのフタを、おいておいて

**おにぎり**

**寿司**

**炊き込みご飯**

**ハエリア**

**ターメリックライス**

**お米**

## 世界の味めぐり月間

### 様々な国の料理が登場します



ロシア、イタリア、フランス、インドネシア、カナダ、アメリカ、中国、韓国、インド、メキシコ、ギリシャなど1ヶ月の間に11カ国の伝統的な料理が登場しました！

ペンは先がペンのように尖っているからペンネとよばれています。

イタリアでは古代ローマ時代から小麦を使った料理が食べられていました。



ペンネパスタ

イタリアのペンネはパスタがペン先のような形をしていることが名前の由来です。

中国の棒棒鶏は鶏肉を棒でたたいて柔らかくしていたことから「棒」という文字が使われています。

バンバンジーは「棒棒鶏」と書きます。

これは焼いた鶏肉を棒で叩き柔らかくしたことから、「棒」の漢字が使われたと言われています。



五目あんかけ中華そば



# 学校給食レシピ

～神奈川県立中原養護学校～

## かにあんかけチャーハン

※1人分量

米	75g	① 米を研ぎ、加水して炊飯する。
長ねぎ	20g	② 長ねぎ、しいたけを粗いみじん切り、 レタスを小さめのざく切りにする。
しいたけ	8g	③ 卵を溶き、フライパンに油を熱し、 炒める。
レタス	13g	④ ②を加えて炒め、調味料を加える。
卵	25g	⑤ 炊き上がったごはん④を混ぜる。
油	2g	※大量調理のため、具を別に作り、ご飯 に混ぜ込んでいます。ご家庭では、ご はんも一緒に炒めると、より一層おい しくなります。
中華コンソメ	1.5g	
塩	0.7g	
こしょう	0.01g	
しょうゆ	2g	
ごま油	2g	

### <かにあんかけ>

グリーンピース	5g
水	100g
中華コンソメ	1g
酒	5g
塩	0.3g
こしょう	0.01g
しょうがすりおろし	0.2g
かにほぐし身	30g
片栗粉	3.5g
卵白	15g

### <かにあんかけ>

- ① グリーンピースは下茹でする。
- ② 鍋に分量の水、調味料を加え、加熱する。
- ③ カニを入れる。
- ④ 片栗粉を水で溶き、③に加え、とろみを付ける。
- ⑤ 卵白を少しずつ加える。
- ⑥ ①を加える。



# きなこ揚げパン

※1人分量

コッペパン	1個	①コッペパンを190～200℃で揚げる。
揚げ油	適宜	②コロコロとひっくり返しながら揚げるのがポイント。
<きなこ砂糖>		
きなこ	大さじ1/2	③合わせておいたきなこ砂糖をまぶす。
砂糖	小さじ1/2	
グラニュー糖	小さじ1/2	
塩	少々	

# ひじきのごまマヨサラダ

※1人分量

ひじき(乾燥)	1.5g	①ひじきは戻しておく。
きゃべつ	35g	②キャベツは短冊切り、にんじんは短い千切りにする。
にんじん	10g	
ツナ缶	5g	③鍋で②と①をさっと茹で、ザルにあげる。
ホールコーン缶	5g	
むき枝豆	5g	④ボールに③、ツナ、コーン、枝豆調味料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
すりごま	1g	
練ごま	1g	
マヨネーズ	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	少々	



神奈川県立中原養護学校

〒211-0035 川崎市中原区井田 3-13-1

Tel. 044 (755) 1632

Fax. 044 (752) 7786



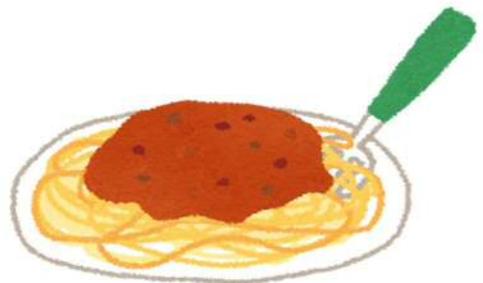
# 学校給食レシピ

～神奈川県立中原養護学校～

## ミートソーススパゲティ

※1人分量

スパゲティ	80g	①塩を少々入れた湯でスパゲティを茹でる。
オリーブ油	5g	②茹で上がったら、スパゲティにオリーブ油をかけ、混ぜる。
にんにく	0.3g	③にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームをみじん切りにする。
玉ねぎ	25g	④鍋に油を熱し、にんにく、豚ひき肉を炒める。
にんじん	20g	⑤玉ねぎ、にんじんを加えさらに炒め、マッシュルームも加える。
マッシュルーム	10g	⑥調味料をすべて加え、味を調べたら、最後にバターと粉チーズを加えて仕上げる。
油	1g	⑦さらにスパゲティを盛り、ミートソースをかけて完成。
豚ひき肉	50g	
赤ワイン	5g	
ケチャップ	8g	
トマトピューレ	14g	
ホールトマト	14g	
デミグラスソース	14g	
中濃ソース	2g	
砂糖	0.2g	
しょうゆ	0.6g	
塩	0.6g	
こしょう	0.02g	
コンソメ（無塩）	2.5g	
水	30g	
バター	0.5g	
粉チーズ	4g	



# みそカツ

※1人分量

豚ロース肉	1枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	適宜
溶き卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜

- ①豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ②170℃で6分ほど揚げる。
- ③みそダレの調味料を合わせて混ぜ、揚げたカツにかける。

## 〈みそダレ〉

八丁味噌	1.5g
赤味噌	3.5g
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2
水	小さじ2

# はちみつレモントースト

※1人分量

食パン	6枚切り1枚	①バターを溶かし、はちみつ、レモン果汁を加え混ぜる。
バター	15g	②食パンに①を塗り、オーブントースターで焼く。
はちみつ	15g	
レモン果汁	1.5g	



神奈川県立中原養護学校

〒211-0035 川崎市中原区井田 3-13-1

Tel. 044 (755) 1632

Fax. 044 (752) 7786

