

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

6月2日 ~ 6月6日



● 月曜日

体育大会
振替休日



献立紹介

ポークビーンズ

料理の説明

豆をおいしく食べられるポークビーンズを紹介します。給食では大豆、ひよこ豆、レンズ豆を使います。

● 火曜日

ごはん 牛乳
鶏肉の朝鮮焼き
ココロ野菜の
ごまマヨあえ
ワンタンスープ



○ 材料4人分 ○

- 豚肉（こま切れ） 160 g
- 玉葱 80 g
- 人参 25 g
- エリンギ 20 g
- 豆の水煮缶 120 g
- 赤ワイン 小さじ 1
- おろし生姜 1 g
- おろしにんにく 1 g
- サラダ油 小さじ 1
- カットトマト缶 90 g
- コンソメ 小さじ2/3
- ケチャップ 小さじ 2
- 中濃ソース 小さじ 1
- 塩こしょう 少々
- みりん 2 g
- 小麦粉 2 g

● 水曜日【かみかみ献立】

ひじきごはん
牛乳
鱈のトマトソース
すまし汁
ゼリー



○ 作り方 ○

- 野菜を豆の大きさに切る。
- 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉、生姜、にんにくを炒める。
- 玉葱、人参を加えて炒める。
- エリンギを加えて、混ぜる。
- 豆、トマト缶、コンソメを加えて煮る。
- ケチャップ～みりん～で味を調える。
- 小麦粉をふるい入れ、ひと煮立ちさせる。

～ 完成 ～

● 木曜日

ごはん 牛乳
焼きぎょうざ
もやしと春雨の
炒めもの
肉団子のスープ



● 金曜日

ロールパン ジャム
牛乳
ポークビーンズ
キャベツとツナのサラダ
かぼちゃの豆乳スープ

