

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

6月 30日 ~ 7月 4日



● 月曜日

三色丼
牛乳
すまし汁
ヨーグルト



献立紹介

かぼちゃの蒸しパン

料理の説明

牛乳と卵を使わないシンプルな作り方です。生の南瓜をつぶして使う場合は、豆乳を多めに入れて、ホットケーキの生地より少し固いくらいに調節してください。

● 火曜日

ごはん
牛乳
いわしの梅煮
切干し大根のサラダ
モロヘイヤの玉子スープ

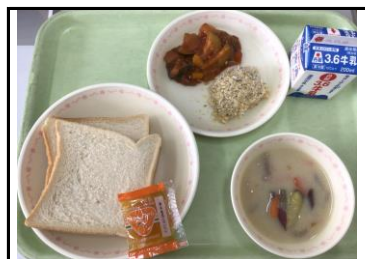


○ 材料4人分 ○

- ・ 小麦粉 85 g
- ・ かぼちゃペースト 50 g
- ・ 豆乳 50 g
- ・ 砂糖 40 g
- ・ サラダ油 8 g
- ・ ベーキングパウダー 小さじ 1

● 水曜日 世界の料理「フランス」

食パン みかんジャム
牛乳
ラタトゥイユ
鶏肉のパン粉焼き
さつま芋の豆乳スープ



○ 作り方 ○

- 1 小麦粉とベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるっておく。
- 2 かぼちゃペースト、豆乳、サラダ油を混ぜ合わせる。
- 3 1と2を手早く混ぜる。

※粘るので短時間でさっと混ぜる。

- 4 蒸す。

*給食ではクッキングシートを引いた鉄板に広げ、オーブンのスチーム機能20分で加熱しています。

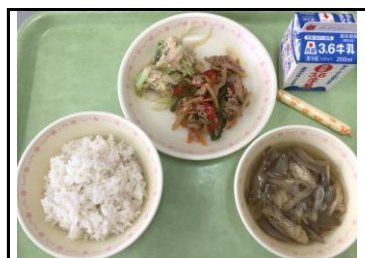
*蒸し器を使う場合は、竹串を指して生地がべったりつなくなるまで加熱してください。

*電子レンジでも代用することができます。

～ 完成 ～

● 木曜日

麦ごはん 牛乳
チンジャオロースー
キャベツの梅あえ
ごぼうとねぎの
和風スープ チーズ



● 金曜日

親子丼
牛乳
みそ汁
かぼちゃの蒸しパン

