

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

7月 7日 ~ 7月 11日



● 月曜日 七夕献立

ごはん 牛乳
お星さまのハンバーグ
スパゲティサラダ
七夕汁
七夕デザート



献立紹介

鯿の南蛮漬け

料理の説明

夏が旬の鯿は、静岡県でも多く水揚げされています。今日は切り身を使いますが、身の小さな小鯿は丸ごと揚げて南蛮漬けにしてもおいしいです。骨に注意して食べてくださいね。

● 火曜日 かみかみ献立

ごはん 牛乳
カリカリ揚げぎょうざ
レンズ豆の
かみかみサラダ
トマトと玉葱のスープ



○ 材料4人分 ○

- ・ 鯿切り身70g 4切
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 片栗粉 35g
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 玉葱（薄くスライス） 70g
- ・ 人参（千切り） 30g
- ・ ピーマン（縦にスライス） 20g
- ・ サラダ油 2g
- ・ 米酢 小さじ1・1/2
- ・ 薄口醤油 小さじ2
- ・ みりん 小さじ1・1/2
- ・ 砂糖 小さじ2/3
- ・ 水 35g
- ・ 片栗粉（水で溶いておく） 小さじ1/2

● 水曜日

ごはん 牛乳
厚揚げとなすのみそ炒め
小松菜の塩昆布あえ
肉団子のスープ



○ 作り方 ○

- 1 鯿に塩こしょうをふり、片栗粉をまぶして揚げる。油温170℃ 4分程度
- 2 サラダ油を熱し、玉葱、人参を炒める。
- 3 2にピーマンを加えて、さっと混ぜる。
- 4 3に砂糖、みりん、薄口醤油、水を加えて、煮立たせる。
- 5 4に酢を加えて味を調べ、水で溶いた片栗粉を加えて、ひと煮立ちさせる。
- 6 1と5を盛り付ける。

● 木曜日 ふるさと給食の日

茶めし 牛乳
鯿の南蛮漬け
ミニトマト
御殿場みそのみそ汁



● 金曜日

ひじきごはん
牛乳
ゴーヤチャンプルー
レタスのスープ
茹で枝豆



～ 完成 ～