

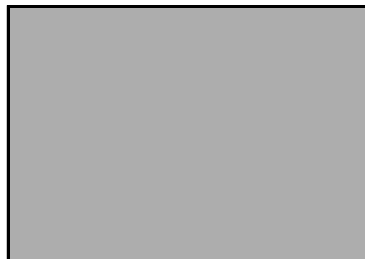
# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9月 2日 ~ 9月 5日



## ● 月曜日

給食は  
お休み



## 献立紹介

### ゴーヤチャンプルー

#### 料理の説明

給食では御殿場産のゴーヤを使用しています。独特の苦みがあるゴーヤを使ったチャンプルーは沖縄の郷土料理です。

## ● 火曜日

カレーライス  
牛乳  
夏野菜のオープン焼き  
ブロッコリーのサラダ  
みかんゼリー



## ○ 材料4人分 ○

- ・ ゴーヤ（薄く半月切り） 80 g
- ・ 食塩（塩もみ用） 少々
- ・ 豚こま切れ肉 120 g
- ・ 玉葱（厚くスライス） 80 g
- ・ 人参（短冊切り） 40 g
- ・ 木綿豆腐（さいの目切り） 100 g
- ・ 卵（溶いておく） 80 g
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 中華だしの素 小さじ2/3
- ・ 薄口醤油 小さじ2
- ・ 清酒 小さじ1と1/2
- ・ みりん 小さじ1と1/2
- ・ 塩こしょう 少々

## ● 水曜日

ごはん  
牛乳  
鶏肉の朝鮮焼き  
ひじきの煮物  
みそ汁



A

## ● 木曜日

ごはん  
牛乳  
焼き餃子  
ゴーヤチャンプルー  
わかめスープ



## ○ 作り方 ○

- 1 切ったゴーヤを塩でもみ、30分漬ける。
- 2 豆腐を茹でて温める。※レンジでも可能。
- 3 豚肉をサラダ油で炒める。
- 4 3に玉葱、人参を加えて炒める。
- 5 4にAの調味料で味付けをする。
- 6 1のゴーヤを流水でさらしてから5に加えて炒める。
- 7 2の豆腐を水気をきって加え、炒める。
- 8 卵を加え、混ぜながら炒める。
- 9 塩こしょうで味を調える。

～ 完成 ～

## ● 金曜日「かみかみ献立」

ごはん 牛乳  
フカの甘酢あんかけ  
ごぼうの  
シャキシャキサラダ  
中華スープ

