

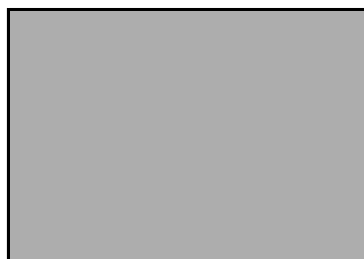
静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9月 15日 ~ 9月 19日



● 月曜日

敬老の日



献立紹介

お茶しらすごはんの具

料理の説明

御殿場のお茶っ葉と、駿河湾のしらすを使った混ぜごはんの具です。お茶っ葉や調味料を調整して食べやすい味にしてください。

● 火曜日「ふるさと給食の日」

お茶しらすごはん
牛乳
さんまのみぞれ煮
こんにゃくの炒め煮
かぼちゃのみそ汁



○ 材料4人分 ○

- せん茶 小さじ1
※一度お茶を淹れて出廻らしにしてください。入れたお茶を使って茶めしにしてもよく合います。
- しらす干し 12 g
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 清酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- ごま油 少々
- 炒りごま 小さじ1

● 水曜日

ごはん 牛乳
白身魚のパン粉焼き
ブロッコリーとコーンの
サラダ
ズッキーニと玉葱の
スープ



○ 作り方 ○

- せん茶としらすを鍋に入れ、乾煎りして水分を飛ばす。
- 濃口しょうゆ、酒、みりんでき味付けをする。
※薄味にしたい場合は濃口しょうゆを少なくして調整してください。
- ごま油を加えてさっと炒める。
- 炒りごまを混ぜる。

● 木曜日

親子丼
牛乳
呉汁
枝豆の蒸しパン



～ 完成 ～

● 金曜日「中学部1組の希望献立」

ごはん 牛乳
鶏肉の照り焼き
海そうサラダ
みそ汁
プリン

