

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9月 22日 ~ 9月 26日



● 月曜日 世界の料理「韓国」

ごはん 牛乳
いかチヂミ
キャベツとひじきのナムル
参鶏湯（サムゲタン）



献立紹介

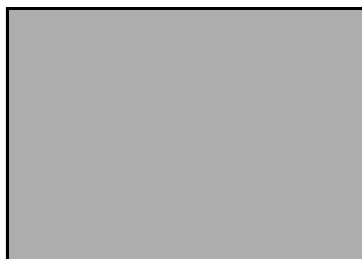
かぼちゃの甘煮

料理の説明

給食ではオープンでかぼちゃの甘煮を作っています。たくさんのかぼちゃをきれいに均一に煮込むことができます。

● 火曜日

秋分の日



○ 材料4人分 ○

・ かぼちゃ 200 g

煮汁

・ 三温糖 大さじ1
・ 濃口しょうゆ 大さじ1
・ みりん 大さじ1
・ 和風だしの素 ひとつまみ
・ 水 80 cc

● 水曜日

五目うどん
牛乳
浜名湖のりの玉子焼き
梨



○ 作り方 ○

1 かぼちゃを一口大に切る。
2 煮汁の材料を鍋でひと煮立ちさせる。
3 かぼちゃを皮を下にして鉄板に並べる。
※かぼちゃが詰めて入る程度の鉄板がちょうどいい大きさです。すき間が大きくなりそうな場合は、深さのある耐熱容器で加熱してください。

● 木曜日

ごはん
牛乳
メンチカツ
かぼちゃの甘煮
みそ汁



4 3に2を流し入れる。
5 オープンで加熱する。
オーブンのコンビ機能155℃ 40分
6 煮汁とかぼちゃと一緒に盛り付ける。

● 金曜日

メロンパン
牛乳
チリコンカン
ポテトサラダ
コンソメスープ



～ 完成 ～

