

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

9月 29日 ~ 10月 3日



● 月曜日

- カレーピラフ
- 牛乳
- ポテトカップグラタン
- コンソメスープ
- 冷凍フルーツ



献立紹介

カレーピラフの具

料理の説明

炊けたご飯に混ぜこんで作るカレーピラフの具の作り方です。季節の具材を加えてもおいしく出来上がります。

● 火曜日

- ごはん
- 牛乳
- いわしの蒲焼き
- 小松菜の塩昆布あえ
- みそ汁



○ 材料4人分 ○

- ・ 豚ひき肉 100 g
 - ・ 赤ワイン（肉の下味） 小さじ 1
 - ・ 玉葱（さいの目切り） 35 g
 - ・ 人参（さいの目切り） 50 g
 - ・ ピーマン（さいの目切り） 20 g
 - ・ おろしにんにく 1 g
 - ・ サラダ油 小さじ 1/2
 - ・ カレー粉 2 g
- A {
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ 2
 - ・ ケチャップ 小さじ 2
 - ・ ウスターソース 大さじ 1
 - ・ 食塩 ひとつまみ
 - ・ こしょう 少々

● 水曜日「小学部1年生の希望献立」

- 食パン いちごジャム
- ハンバーグ 牛乳
- 春雨サラダ
- ミネストローネ
- ヨーグルト



○ 作り方 ○

- 1 野菜を切る。
- 2 豚ひき肉に赤ワインを振りかける。（下味）
- 3 豚ひき肉をフライパンに入れて加熱する。
脂が出てきたらサラダ油とおろしにんにくを加え、ほぐしながら炒める。
- 4 玉葱、人参、カレー粉を加えて炒める。
- 5 Aの調味料で味を調える。
- 6 ピーマンを加えて、さっと炒める。

● 木曜日

- マーボー丼
- 牛乳
- もやしのナムル
- ワンタンスープ



● 金曜日「小学部2年生の希望献立」

- ごはん 牛乳
- 鶏肉の揚げ焼き
- 切干し大根のサラダ
- かきたま汁
- ゼリー



～ 完成 ～