

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

10月 6日 ~ 10月 10日



## ● 月曜日「お月見献立」

ごはん  
牛乳  
鶏肉と栗の煮つけ  
すまし汁  
お月見クレープ



## 献立紹介

### おから和え

#### 料理の説明

食物繊維を多く含むおからを使った和え物です。淡泊な味の食材なので、旨味の強いマグロフレークは油漬がよく合います。

## ● 火曜日

ごはん 牛乳  
静岡県産納豆  
ゴロゴロ野菜の  
みそ煮こみ  
にら玉スープ



#### ○ 材料4人分 ○

- 乾燥ひじき 4 g
- おから 65 g
- きゅうり（ななめ半月切り） 80 g
- マグロフレーク油漬 35 g
- コーン缶詰 16 g
- マヨネーズ 35 g
- 濃口しょうゆ 少々

## ● 水曜日

豚たまキムチ丼  
牛乳  
春雨スープ  
りんご



#### ○ 作り方 ○

- 1 ひじきを水で戻してから、さっと茹でる。  
おから、きゅうりを加熱する。

※給食ではオーブンのスチーム機能を使っています。

家庭では電子レンジで代用することができます。

- 2 1の水気をしっかり切って、冷やす。
- 3 2、マグロフレーク、コーン缶を混ぜる。  
※固まりをほぐし、具を均等にする。
- 4 マヨネーズと濃口しょうゆを混ぜる。
- 5 3と4を和える。 ~ 完成 ~

## ● 木曜日

ごはん  
牛乳  
アジのみりん焼き  
おから和え  
豚汁



## ● 金曜日「目の愛護デー」

人参ごはん 牛乳  
つくねとレバーの  
ケチャップ和え  
なすのみそ汁  
ブルーベリーゼリー



中学部の1年生と1組が  
JAふじ伊豆のお茶講座に  
参加しました！



今、お茶の葉1杯目！  
（1回で4杯使います）