

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

11月 10日 ~ 11月 14日



## ● 月曜日

ごはん  
牛乳  
鶏肉の南部焼き  
ひじきの炒め煮  
みそ汁



## 献立紹介

### 赤飯

#### 料理の説明

昔ながらの「赤飯」です。豆はささげを使っています。豆の自然な赤色で染めた赤飯はやさしい甘さを感じます。

## ● 火曜日

ごはん 牛乳  
いわしの梅煮  
切干し大根のサラダ  
なめこのみそ汁  
みかん



## ○ 材料4人分 ○

- ・ 精白米 240 g
- ・ もち米 100 g
- ・ 水 450 g

※ささげの茹で汁から使い、不足する量は水を追加する。

- ・ 清酒 小さじ 1
- ・ 食塩① ひとつまみ
- ・ ささげ（乾） 25 g
- ・ 食塩② 少々
- ・ 黒ゴマ 少々

## ● 水曜日

ごはん  
牛乳  
生揚げの中華煮  
もやしのナムル  
わかめと玉子のスープ



## ○ 作り方 ○

- 1 ささげを鍋に入れ、ひたひたの水を加えて加熱する。一度茹でこぼしをしてから、水を変えて再度加熱し、沸騰後15分程度茹でる。  
※ささげと茹で汁を分け、茹で汁は分量の水に使用する。
- 2 精白米ともち米を一緒に洗米する。
- 3 2と分量の水を炊飯釜に入れ、30分程度吸水させる。
- 4 3に清酒と食塩①を混ぜ、米の上に1のささげを乗せるように入れて炊く。
- 5 黒ゴマを炒る。
- 6 炊けたご飯に5、食塩②を混ぜこむ。

## ● 木曜日 「七五三献立」

赤飯  
牛乳  
たらの天ぷら  
さつま汁  
いちごのムース



## ● 金曜日

ロールパン  
牛乳 ミルメーク  
秋野菜のシチュー  
ブロッコリーと人参の  
サラダ



～ 完成 ～