

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

11月 17日 ~ 11月 21日

● 月曜日 お茶ウィーク

ごはん
牛乳
鶏肉のいそ焼き
高野豆腐の煮物
「お茶すいとん」



● 火曜日 お茶ウィーク

ごはん 牛乳
「白身魚のお茶ムニエル」
ほうれん草とマカロニの
ソテー
さつま芋の豆乳スープ



● 水曜日 お茶ウィーク

食パン はちみつ 牛乳
ミートボール
「ポテ茶サラダ」
シェルマカロニの
トマトスープ



● 木曜日 お茶ウィーク

豚肉と白菜のあんかけ丼
牛乳
具だくさんみそ汁
「お茶蒸しパン」



● 金曜日 お茶ウィーク・和食の日

「茶めし」 牛乳
さばの塩焼き
◎こんにゃくのおかか煮
◎本枯れ節のすまし汁
「お茶プリン」



今週は「お茶ウィーク」の献立です。

お茶料理をまとめるとお茶のフルコースになります！金曜日には「和食の日」として特別な本枯れ節を使用しています。



献立紹介

ポテ茶サラダ

料理の説明

荒く挽いた粉茶をポテトサラダに混ぜて作ります。お茶を飲むだけだと茶殻に残ってしまう栄養も摂れます。

○ 材料4人分 ○

- ・じゃが芋（皮をむいて一口大に切る） 160 g
- ・人参（いちょう切り） 20 g
- ・きゅうり（ななめ半月切り） 50 g
- ・ツナ缶 30 g
- ・マヨネーズ 28 g
- ・粉茶（煎茶） 3 g
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・塩こしょう 少々

○ 作り方 ○

- 1 じゃが芋、きゅうり、人参を茹でる。
- 2 水を切って、冷やしておく。
※じゃが芋は荒くつぶす。
- 3 マヨネーズ～塩こしょうを混ぜる。
- 4 2、3、ツナ缶を和える。

～ 完成 ～

