

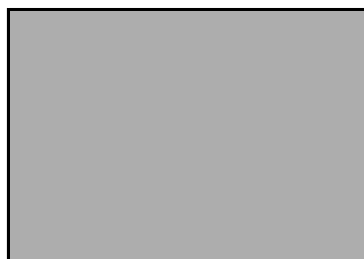
静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

11月 24日 ~ 11月 28日



● 月曜日

勤労感謝の日
振替休日



献立紹介

キャベツと蓮根のサラダ

料理の説明

れんこんは冬に美味しい野菜です。シャキシャキの食感がおいしい、さっぱりしたサラダにしました。

● 火曜日

ごはん
牛乳
ハンバーグきのこソース
キャベツと蓮根のサラダ
大根スープ



○ 材料4人分 ○

- ・ キャベツ（短冊切り） 80 g
- ・ れんこん（3mm厚のいちよう切り） 60 g
- ※切ったら2%の酢水に浸けておく。
- ・ 人参（せん切り） 20 g
- ・ ツナ缶 20 g
- ・ 炒りごま（直前に炒る） 2 g
- ・ 米酢 小さじ 2
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ 2
- ・ サラダ油 小さじ 2
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 砂糖 ひとつまみ

● 水曜日「小学部5年生の希望献立」

醤油ラーメン
牛乳
フライドポテト
クレープ



● 木曜日

ごはん
牛乳
静岡県産納豆
肉じゃが
みそ汁



○ 作り方 ○

- 1 キャベツ、れんこん、人参を加熱する。
※ キャベツ、人参は電子レンジで加熱することができます。
- ※ れんこんは茹でて固さを加減してください。
- 2 1の野菜を冷やしておく。
- 3 米酢～砂糖を混ぜる。
- 4 2、3、ツナ缶を和える。
- 5 4に炒りごまを加えてさっと混ぜる。

● 金曜日

ごはん 牛乳
鯖のみそこうじ焼き
さつま芋の
そぼろあんかけ
ごぼうと葱の和風スープ



～ 完成 ～