

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

12月 15日 ~ 12月 19日



● 月曜日

ごはん 牛乳
オムレツの
トマトソースがけ
スパゲティサラダ
コンソメスープ



献立紹介

すやまうどん (汁物)

料理の説明

須山地区の渡邊製麺さんの作っている「すやまうどん」を希望献立で作りました。貴重なうどんなので、汁物にしました。

● 火曜日「高等部1年の希望献立」

ごはん 牛乳
春巻
ひじきの炒め煮
すやまうどん
ゼリー



○ 材料4人分 ○

- ・ 玉葱 (スライス) 40 g
 - ・ 人参 (いちょう切り) 40 g
 - ・ 根深ねぎ (小口切り) 12 g
 - ・ 干し椎茸スライス 4 g
- ※水で戻しておく。

- ・ なると (薄切り) 12 g
 - ・ すやまうどん (乾麺) 32 g
 - ・ だしパック 12 g
- ※給食ではかつお、鯖の混合だし

- ・ 濃口しょうゆ 3.2 g
- ・ 薄口しょうゆ 12 g
- ・ みりん 4 g
- ・ 塩 0.8 g
- ・ 水 520 cc

● 水曜日

ごはん
牛乳
ホイコーロー
かきたま汁
型抜きチーズ



○ 作り方 ○

- 1 すやまうどんを2分茹でてから、水で洗いぬめりや塩分を流す。
- 2 水を鍋で加熱し、沸騰直前で火を弱め、だしパックを入れて10分だしをとる。だしパックを取り出す。
- 3 玉葱、人参を入れて煮込む。
- 4 なると、干し椎茸を加え、調味料を加える。
※うどんに塩味あるので、塩は控える。
- 5 すやまうどん、根深ねぎを加え味を整える。

～ 完成 ～

● 木曜日

ごはん
牛乳
鯖のみそ煮
小松菜の塩こんぶ和え
呉汁



● 金曜日「クリスマス献立」

ロールパン 牛乳
鶏肉のハーブ焼き
ブロッコリーとコーンのサラダ
コンソメスープ
クリスマスケーキ

