

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

12月 22日



● 月曜日「冬至の献立」

ごはん 牛乳
ホキのから揚げ
柚子みそソースがけ
南瓜のいとこ煮
豚汁



献立紹介

南瓜のいとこ煮

料理の説明

冬至の日の行事食です。固さに合わせておいおいめいめい煮こんでいくことから名前がついたと言われています。給食ではオーブンで作ります。

○ 材料4人分 ○

- ・ 南瓜（一口大に切る） 200 g
- ・ 小豆（水煮か蒸したのもの） 30 g
- ・ 三温糖 16 g
- ・ みりん 12 g
- ・ 濃口しょうゆ 14 g
- ・ 和風だしの素 ひとつまみ
- ・ 水 60 g

○ 作り方 ○

- 1 三温糖～水を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 2 深さのある鉄板か耐熱容器に南瓜を皮が下になるようにして並べる。
すき間に小豆を広げて入れる。
- 3 2に1の調味液を流し入れる。
- 4 上からクッキングシートをかぶせてオーブンで加熱する。
※コンビ機能155℃ 40分

～ 完成 ～



冬に美味しい食べ物



12月の給食目標は「冬の食べ物を知ろう」です。
家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。