

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

1月 7日 ~ 1月 9日



● 月曜日

給食は
お休み



献立紹介

さつまいもと鶏肉の 甘酢あんかけ

料理の説明

御殿場のさつまいもは1月ごろまで安定してお店に並びます。収穫直後より少し置いた方が甘味が出ておいしくなるので、熟した甘さを感じてください。

○ 材料4人分 ○

- ・ 鶏もも肉皮つき（一口大） 40 g
- 肉の下味
 - ・ 濃口しょうゆ 6 g
 - ・ 清酒 6 g
 - ・ おろし生姜 1 g
- ・ 片栗粉① 20 g
- ・ 揚げ油 適量
- ・ 玉葱（くし切り） 80 g
- ・ さつまいも（乱切り） 160 g
- ・ おろし生姜 1 g
- ・ サラダ油 小さじ1/2
- ・ 水 40 g
- ・ 砂糖 7 g
- ・ 米酢 8 g
- ・ 濃口しょうゆ 8 g
- ・ 片栗粉②（同量の水で溶く） 4 g

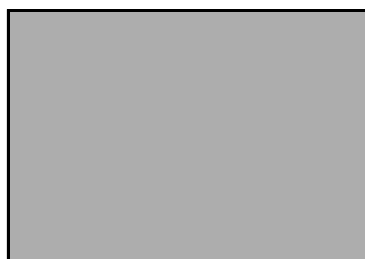
○ 作り方 ○

- 1 鶏肉に下味を15分浸けてから、片栗粉①をまぶして170℃の油でしっかり揚げる。
- 2 さつまいもを加熱する。※電子レンジでOK
- 3 鍋に油を熱し、玉葱、おろし生姜を炒める。
- 4 3に水～濃口しょうゆを加え、混ざったら片栗粉②を加えてとろみをつける。
- 5 4に1と2を加えて絡める。

～ 完成 ～

● 火曜日

給食は
お休み



● 水曜日「七草の日」

ごはん 牛乳
照り焼きハンバーグ
金平ごぼう
七草汁
だいだいのババロア



● 木曜日

ごはん 牛乳
静岡県産納豆
さつまいもと鶏肉の
甘酢あんかけ
ワンタンスープ



● 金曜日

ごはん のりの佃煮
牛乳
いわしの生姜煮
かぶとちくわのおひたし
みそ汁

