

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

1月 19日 ~ 1月 23日



## ● 月曜日

ごはん  
牛乳  
豚肉とごぼうのみそ炒め  
かぼちゃの甘煮  
かぶのスープ



## 献立紹介

### お魚そぼろ

#### 料理の説明

給食では野菜のナムルを添えてお魚そぼろ丼にしています。身がほぐれやすい白身魚用のレシピです。

## ● 火曜日

お魚そぼろ丼  
牛乳  
厚焼き玉子  
すまし汁



## ○ 材料4人分 ○

- ・ タラ切り身（ぶつ切り） 240 g
- 下味
  - ・ 清酒 5 g
  - ・ 食塩 少々
- ・ 人参（粗みじん切り） 40 g
- ・ ごま油 7 g
- ・ おろし生姜 1 g
- ・ 清酒 6 g
- ・ 薄口しょうゆ 16 g
- ・ みりん 6 g
- ・ 炒りごま 4 g
- ・ 片栗粉（同量の水で溶く） 5 g

## ● 水曜日「中学部1年生の希望献立」

みそラーメン  
牛乳  
焼きぎょうざ  
チョコクレープ



## ○ 作り方 ○

- 1 タラに下味をする。
- 2 鍋にごま油を熱し、人参をしっかり炒める。
- 3 タラを加え、ほぐしながら炒める。  
※水分が出た場合はしっかり飛ばしておく。
- 4 おろし生姜～みりんを加え、味を調える。
- 5 片栗粉を混ぜながら加え、ひと煮立ちさせてとろみをつける。
- 6 ごまをさっと混ぜる。

～ 完成 ～

## ● 木曜日

ごはん  
牛乳  
鶏肉の南部焼き  
小松菜の塩こんぶ和え  
呉汁



## ● 金曜日「小学部3年生の希望献立」

ごはん 牛乳  
鯖のみそ煮  
ひじきの煮物  
みそ汁  
バナナ

