

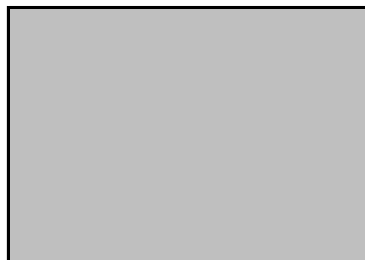
静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

2月 9日 ~ 2月 13日



● 月曜日

雪のため休校



● 火曜日「中学部2年生の希望献立」

ごはん 牛乳
ぶりの照り焼き
ひじきの炒め煮
かきたま汁
お米のムース



● 水曜日

建国記念の日



● 木曜日

ごはん 牛乳
春巻
静岡県産納豆
肉じゃが
みそ汁



※イメージです。

● 金曜日

ねじりパン 牛乳
ハンバーグ
根菜のトマト煮込み
コーンスープ
チョコプリン



献立紹介

ブロッコリーの中華炒め

料理の説明

9日に中止した給食のメニューです。季節の野菜ブロッコリーの炒め物です。

○ 材料4人分 ○

- ・ ブロッコリー（一口大） 80 g
- ・ 玉葱（スライス） 60 g
- ・ 人参（短冊切り） 32 g
- ・ ハム（短冊切り） 32 g
- ・ 厚揚げ（さいの目切り） 100 g
- ・ おろしにんにく 1 g
- ・ ごま油 2 g
- ・ 中華だし ひとつまみ
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1と半分
- ・ 清酒 小さじ1
- ・ 甜面醬 小さじ1と半分
- ・ 塩 少々
- ・ 黒コショウ 少々

○ 作り方 ○

- 1 ブロッコリーを少し硬いくらいまで茹でる。
 - 2 厚揚げを湯に通し、油を落とす。
 - 3 ごま油を鍋に熱し、にんにくを炒める。
 - 4 玉葱、人参を加えて食べやすい硬さまで炒める。
 - 5 ハムを加えてさっと混ぜる。
 - 6 中華だし～黒コショウまで加え、味を濃い目に整える。
 - 7 ブロッコリーと厚揚げを加えて、全体をよく混ぜる。
- ※水分が多く出たら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。 ～ 完成 ～