

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

2月 16日 ~ 2月 20日



● 月曜日

ごはん 牛乳
鶏肉と大豆の揚げ煮
切干し大根のサラダ
かぶのみそ汁



献立紹介

鯖のみそマヨネーズ焼き

料理の説明

淡泊な味の鯖に合わせて、赤みそを使っています。魚の旨味たっぷりの焼き汁は最後まで飲み干したいおいしさです！

● 火曜日

ごはん 牛乳
鯖のみそマヨネーズ焼き
ほうれん草とマカロニの
ソテー
豆とウインナーの
トマトスープ



○ 材料4人分 ○

- 鯖の切り身 70g 4 切
- 白ワイン 小さじ 1
- こしょう 少々
- 玉葱（みじん切り） 15 g
- 赤みそ 小さじ 1
- マヨネーズ 35 g
- パセリ（みじん切り） 少々
- 耐熱カップ（鯖が入るサイズ） 4 枚

● 水曜日

ソフトめんカレーソース
牛乳
ひじきとコーンの
ごまマヨ和え
ぼんかん



○ 作り方 ○

- 1 鯖に白ワインとこしょうをまぶす。
- 2 玉葱の水分をしっかり絞ってとり、赤みそ、マヨネーズ、パセリと混ぜる。
- 3 耐熱カップに①、②の順でのせて焼く。

※給食ではオープンのコンビ機能

180℃ 15分 蒸気量50%

～ 完成 ～



● 木曜日

ごはん 牛乳
肉ごぼう包子
ビーフンソテー
ブロッコリーの
中華スープ



● 金曜日「ふじっぴー給食」

茶めし 牛乳
鯖の竜田揚げ
塩こんぶ和え
チンゲン菜の玉子スープ
みかんゼリー



今年のテーマ食材は

「茶・鯖・チンゲン菜」

です！