

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

2月 23日 ~ 2月 27日



## ● 月曜日

天皇誕生日



## 献立紹介

### 冬野菜のシチュー

#### 料理の説明

給食では乳成分の入っていないホワイトルゥと豆乳で作っています。

#### ○ 材料4人分 ○

- さつま芋（厚く半月切り） 100 g
- 玉葱（くし切り） 80 g
- 人参（厚くいちょう切り） 50 g
- 白菜（3cm幅ざく切り） 70 g  
※白菜は芯と葉の部分に分けておく。
- かぶ（皮つき半月切り） 50 g
- マッシュルーム（スライス） 20 g
- 鶏もも肉（ひとくち大） 180 g
- 白ワイン（肉の下味） 小さじ 1
- サラダ油 小さじ 1
- 水 200 cc
- コンソメ（顆粒） 小さじ 2
- ホワイトルゥ（粉末） 30 g
- 豆乳 160 g
- 塩こしょう 少々

## ● 火曜日

ハヤシライス

牛乳

ほうれん草のサラダ

りんご



## ● 水曜日

ごはん

牛乳

アジのみりん焼き

高野豆腐の玉子とじ

けんちん汁



## ● 木曜日「高等部2年生の希望献立」

わかめごはん 牛乳

豚肉の生姜焼き

きゅうりともやしの  
ナムル

白菜と人参の和風スープ

スイートポテト



## ● 金曜日

ロールパン 牛乳

ブルーベリージャム

冬野菜のシチュー

南瓜のコロッケ



#### ○ 作り方 ○

- 鶏肉に白ワインを振っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- 玉葱を加えて、しんなりするまで炒める。
- 人参、マッシュルームを加えさっと混ぜる。
- 水、コンソメを加えて煮る。
- 白菜の芯とさつま芋を加え、さつま芋が温まったら、豆乳、かぶを加える。
- 沸々したら、ルゥを同量の煮汁で溶かして加える。
- とろみが出るまで煮たら、白菜の葉と塩こしょうで味を調える。 ~ 完成 ~