

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

3月 2日 ~ 3月 6日



● 月曜日

ごはん
牛乳
ハニーマスタードチキン
スパゲティサラダ
春野菜のポトフ



献立紹介

ハニーマスタードチキン

料理の説明

焼くと、マスタードの辛味が弱くなって食べやすくなります。おいしい焼き汁が出るので、玉葱やパプリカなどの野菜と一緒に焼くのもおすすめです。

● 火曜日「ひなまつり献立」

ちらし寿司
牛乳
花のハンバーグ
すまし汁
ひなあられ



○ 材料4人分 ○

- ・ 鶏モモ皮つき肉60g 4切
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ オリーブ油 少々（1.5g）
- ・ 白ワイン 小さじ1
- ・ はちみつ 小さじ1と半分
- ・ 粒マスタード 小さじ2と半分
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1と半分

● 水曜日「高等部3年生の希望献立」

みそラーメン
牛乳 ミルメーク
肉たっぷり焼き肉
コーンいりサラダ



※イメージです。

○ 作り方 ○

- 1 鶏肉に塩こしょうをまぶす。
- 2 オリーブ油～濃口しょうゆを混ぜる。
- 3 1を2のタレに15分程度漬け込む。
- 4 3を汁ごと鉄板に広げて焼く。
オーブンのコンビ機能180℃ 17分

● 木曜日

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
たけのこの金平
じゃが芋のみそ汁



～ 完成 ～

● 金曜日「中学部3年生の希望献立」

ごはん 牛乳
みそカツ
どて煮
きしめん風スープ
お茶プリン

