

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

4月13日～4月17日



## ● 月曜日

三色丼  
牛乳  
けんちん汁  
型抜きチーズ



## 献立紹介

### 三色丼

#### 料理の説明

やさしい味の三色丼は給食の定番メニューです。  
食べやすい野菜を添えてください。

## ● 火曜日

ごはん  
牛乳  
サクサクアジフライ  
ごまあえ  
みそ汁



## ○ 材料5人分 ○

- ・ 人参（みじん切り） 40 g
- ・ 玉葱（みじん切り） 60 g
- ・ 鶏ひき肉 220 g
- ・ サラダ油 5 g
- ・ 砂糖 小さじ1と半分
- ・ おろし生姜 小さじ半分
- ・ 濃口醤油 小さじ4
- ・ 清酒 小さじ1
- ・ 片栗粉（水で溶く） 小さじ半分
- ・ 茹で野菜 適量
- ・ 炒り玉子 適量
- ・ ごはん 4杯

## ● 水曜日

食パン いちごジャム  
牛乳  
かぼちゃのグラタン  
ブロッコリーと人参の  
サラダ  
コーンとチキンの豆乳スープ



## ● 木曜日 「入学進級おめでとう献立」

赤飯 牛乳  
鮭の麴焼き  
ごぼうの金平  
すまし汁  
お祝いデザート



## ○ 作り方 ○

- 1 鍋にサラダ油を熱し、人参と玉葱をしっかり炒める。
- 2 砂糖半量と野菜がひたひたになる程度の水を加え、食べやすい固さまで煮る。
- 3 鶏ひき肉をほぐしながら加える。
- 4 おろし生姜、清酒、残りの砂糖を加えてひと煮立ちさせる。
- 5 濃口醤油を鍋肌から加え、味を調える。
- 6 丼ぶりにごはん、出来上がった具、茹で野菜炒り玉子を盛り付ける。

## ● 金曜日

ごはん 牛乳  
鶏肉のから揚げ  
アスパラガスの  
ポテトサラダ  
みそ汁



～ 完成 ～