

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

4月20日～4月24日



## ● 月曜日

ごはん ぶりかけ  
牛乳  
春巻  
ビーフンソテー  
中華スープ



## 献立紹介

### たけのこごはん

## 料理の説明

給食では毎年、裾野でとれた新鮮なたけのこを使ってたけのこごはんを作っています。

## ● 火曜日 「ふるさと給食の日」

裾野産たけのこごはん  
牛乳  
春キャベツと  
富士山御殿鶏のみそ炒め  
新玉葱のすまし汁  
みかんゼリー



## ● 水曜日

ソフトめんミートソース  
牛乳  
キャベツの  
コンソメスープ  
バナナ



## ● 木曜日

ごはん  
牛乳  
いわしの梅煮  
切干大根の煮物  
新じゃがのみそ汁



## ● 金曜日

りんごパン 牛乳  
豆とひき肉の  
トマト煮込み  
かぼちゃサラダ  
マカロニスープ



## ○ 材料4人分 ○

- ・ 精白米 320 g
  - ・ たけのこ（水煮） 110 g
  - ・ 油揚げ 20 g
  - ・ 干し椎茸 2 g
  - ・ 和風だしの素 ひとつまみ
  - ・ 清酒 20 g
  - ・ 濃口醤油 15 g
  - ・ 食塩 ひとつまみ
  - ・ 水 360 cc
- ※水は干し椎茸の戻し汁を先に使う。

## ○ 作り方 ○

- 1 干し椎茸を水に浸けて戻しておく。
- 2 精白米を洗米し、水を加えて30分以上吸水させる。
- 3 干し椎茸は薄くスライスする。  
油揚げは短冊切りにする。  
たけのこは短冊切りにする。
- 4 1に調味料（和風だしの素、醤油、酒、塩）を混ぜる。
- 5 具（たけのこ、油揚げ、干し椎茸）を加えて炊く。

～ 完成 ～

