

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

5月4日～5月8日



● 月曜日

みどりの日



献立紹介

ブロッコリーと人参のサラダ

料理の説明

ブロッコリーと人参は色の濃い緑黄色野菜です。油と一緒に摂ると吸収が良くなるビタミンが多く含まれています。

● 火曜日

こどもの日



○ 材料4人分 ○

- ・ ブロッコリー 140 g
※小さめの房に分けてください。
- ・ 人参（せん切り） 60 g
- ・ むき枝豆 16 g

ドレッシング

- ・ 米酢 小さじ1と半分
- ・ うすくち醤油 小さじ1と半分
- ・ サラダ油 小さじ1と半分
- ・ 砂糖 ひとつまみ
- ・ 塩こしょう 少々

● 水曜日

憲法記念日振替休日



- ・ ごま（使う前に炒る） 小さじ半分

○ 作り方 ○

- 1 ブロッコリーと人参を食べやすい固さまで茹でる。
- 2 枝豆を茹でて火を通す。
- 3 1と2を水で冷やし、ザルにあけて水気を切る。十分水気を切ったら、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 ドレッシングの材料をしっかり混ぜる。
- 5 3、4、ごまを和える。

● 木曜日 「かみかみ献立」

ごはん 牛乳
サクサクアジフライ
筍とピーマンの
シャキシャキ金平
みそ汁



● 金曜日

りんごチップパン 牛乳
タンドリーチキン
ブロッコリーと人参の
サラダ
彩り野菜のスープ



～ 完成 ～

