

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

5月11日～5月15日



● 月曜日

ごはん 牛乳
けいちゃん
けんちん汁
甘夏みかんの
ヨーグルト和え



献立紹介

甘夏みかんのヨーグルト和え

料理の説明

酸っぱい甘夏みかんをヨーグルトソースで食べやすくしています。他の果物との相性もいいので、家にあるものと組み合わせてみてください。

● 火曜日

ごはん 牛乳
鯖のみそ煮
五目大豆
ほうれん草のすまし汁



○ 材料4人分 ○

- ・ 甘夏みかん缶 g
- ・ みかん缶 g
- ヨーグルトソース g
- ・ ヨーグルト g
- ・ 生クリーム g
- ・ グラニュー糖 g

● 水曜日 「世界の料理 アメリカ」

食パン いちごジャム
牛乳
チリコンカン
チーズ入りマカロニサラダ
白菜とかぼちゃの
豆乳スープ



○ 作り方 ○

- 1 甘夏みかん缶とみかん缶を開けて、シロップをしっかり切る。ザルにあけて、食べやすい大きさに割いておく。
- 2 ヨーグルトソースの材料を混ぜる。
- 3 食べる直前まで、1の果物と2のソースは別々のまま冷やしておく。
- 4 1と2をさっと混ぜて盛り付ける。

～ 完成 ～

● 木曜日

ごはん 牛乳
鶏肉の梅焼き
ひじきの炒め煮
かきたま汁



● 金曜日

マーボー丼
牛乳
わかめともやしサラダ
中華スープ
豆乳プリン

