

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

5月18日～5月22日



● 月曜日

豆ごはん 牛乳
鶏肉のいそ焼き
切り干し大根のサラダ
すまし汁



献立紹介

グリンピースの豆ごはん

料理の説明

グリンピースは初夏の野菜です。新鮮でおいしいグリンピースをホクホクで食べられる豆ごはんにしました。

● 火曜日 「ふるさと給食の日」

カツオ飯
牛乳
じゃが芋の青のりフライ
みそ汁
お茶プリン



○ 材料4人分 ○

- ・ 精白米 340 g
- ・ 水 420 g
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 清酒 大さじ1
- ・ 食塩 小さじ2/3
- ・ グリンピース 40 g

● 水曜日

黒糖食パン はちみつ
牛乳
えだ豆のシチュー
ブロッコリーのサラダ



○ 作り方 ○

- 1 グリンピースをしっかりと洗う。
 - 2 精白米をとぎ、分量の水を一緒に炊飯釜に入れて30分以上吸水させる。
 - 2 2に、みりん、清酒、食塩を混ぜる。
 - 3 3に、グリンピースを入れて炊く。
- ※ 臭と精白米は混ぜない。
- 4 炊けたら、全体をふんわり混ぜて盛り付ける。

～ 完成 ～

● 木曜日

ごはん 牛乳
鯖の味噌こうじ焼き
れんこんの金平
豚汁



● 金曜日

ごはん 牛乳
肉団子と野菜の
黒酢あんかけ
茹でそら豆
中華スープ



22日のそら豆は中学部3年生が
さやむきをしてくれました。