

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

5月25日～5月29日



● 月曜日

ごはん 牛乳
ししゃもの竜田揚げ
きゅうりとわかめの
酢の物
ワントンスープ



献立紹介

きゅうりとわかめの酢の物

料理の説明

暑い日にさっぱりする酢の物です。かにかまや柑橘類を入れてもおいしく食べられます。

● 火曜日

ごはん 牛乳
はちみつチキン
キャベツと玉子の
カレーソテー
ごぼうのコンソメスープ



○ 材料4人分 ○

- 生わかめ（ざく切り） 12 g
- もやし 40 g
- きゅうり（ななめ半月） 100 g
- 生姜（せん切り） 5 g
- ごま（直前に炒る） ひとつまみ

ドレッシング

- 米酢 大さじ 1
- 砂糖 大さじ 1
- うすくち醤油 大さじ 1
- 食塩 少々

● 水曜日

醤油ラーメン
牛乳
キャベツと厚揚げの
サラダ
ももゼリー



○ 作り方 ○

- わかめは水で洗い、塩抜きをする。
- 具材を茹でる。
もやしは水から沸騰するまで茹でる。
きゅうり、生姜、わかめは湯でさっと茹でる。
- 2を水で冷やし、粗熱が取れたら水を切って冷蔵庫で冷やしておく。
- ドレッシングの材料を良く混ぜる。
- 3、4、ごまをさっと和える。

● 木曜日

麦ごはん 牛乳
静岡県産納豆
新じゃがの肉じゃが
みそ汁



● 金曜日 「体育大会応援献立」

ロールパン 牛乳
ヒレカツ
コールスローサラダ
スープカレー
プリン



～ 完成 ～