

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

6月1日～6月5日



● 月曜日

体育大会
振替休日



献立紹介

じゃこと梅のごはん

料理の説明

かみ応えのあるしらすと、カリカリの梅をごはんに入れています。梅の酸っぱい味でごはんの甘みを感じます。

● 火曜日

ごはん 牛乳
焼きぎょうざ
もやしと春雨の炒めもの
肉団子のスープ



○ 材料4人分 ○

- ・ 精白米 330 g
 - ・ 水 400 g
 - ・ 食塩 小さじ1/2
 - ・ 昆布茶 小さじ1/2
 - ・ 清酒 大さじ1
 - ・ しらす干し 35 g
 - ・ カリカリ梅 10 g
- ※乾燥の梅フレークでも代用可能
- ・ 炒りごま（直前に炒る） 小さじ1

● 水曜日

台風のため休校



○ 作り方 ○

- 1 精白米を研いで、既定の水に30分程度漬けておく。
- 2 1に、食塩、昆布茶、清酒を混ぜ、上にしらすを散らして炊く。
- 3 カリカリ梅を細かく刻む。
- 4 炊けたご飯に、梅と炒りごまをさっと混ぜて盛り付ける。

～ 完成 ～

● 木曜日 歯と口の健康週間「かみかみ献立」

じゃこと梅のごはん
牛乳
キャベツ入りメンチカツ
ごぼうの金平
すまし汁
歯と口の健康週間ゼリー



● 金曜日

ロールパン
ブルーベリージャム 牛乳
ポークビーンズ
キャベツとツナのサラダ
かぼちゃの豆乳スープ

