

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

6月15日～6月19日



● 月曜日

豚たまキムチ丼
牛乳
春雨スープ
パインゼリー



● 火曜日

ごはん 牛乳
いわしの生姜煮
なすとピーマンの
揚げびたし
ごぼうの和風スープ



● 水曜日

ごはん 牛乳
静岡県産納豆
新じゃがのそぼろ煮
なめこ汁



● 木曜日

ごはん 牛乳
和風チーズオムレツ
ひじきの炒め煮
呉汁



● 金曜日

ねじりパン 牛乳
たらフライ トマトソース
ブロッコリーとコーンの
サラダ
コンソメスープ



献立紹介

和風チーズオムレツ

料理の説明

給食ではじゃが芋をメインにしています。お好みでソテーした具を工夫してみてください。

○ 材料4人分 ○

- じゃが芋 60 g
- 葉ねぎ 10 g
- ミックスチーズ 25 g
- たまご 220 g
- だし醤油 16 g
- みりん 8 g
- 水 15 g

○ 作り方 ○

- じゃが芋は1 cm厚のちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。
- じゃが芋を加熱する。
※給食では蒸し5分、固めに茹でてでも代用することができます。
- たまご～水を混ぜる。
- 鉄板にクッキングシートを広げ、加熱したじゃが芋、葉ねぎ、ミックスチーズを平らに広げる。
※鉄板が大きい場合は、クッキングシートを折って調整する。
- 4に3を流し入れ、具が上に出ないように平らにする。
- オーブンで焼く。170℃ 20分
- 食べやすい大きさに切る。

～ 完成 ～