

# 静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

6月29日～7月3日



## ● 月曜日

ごはん 牛乳  
豚肉のみそ漬け焼き  
切り干し大根の  
ゆかりマヨあえ  
冬瓜のすまし汁



## 献立紹介

### 白身魚のパン粉焼き

#### 料理の説明

今回は淡泊な味の鯖を使っているのですが、マヨネーズを多めにしています。パン粉が魚とマヨネーズの旨味を吸って、ごはんが進む味になります。

## ● 火曜日

ごはん 牛乳  
白身魚のパン粉焼き  
グリーンサラダ  
コンソメスープ



#### ○ 材料4人分 ○

- ・ 鯖の切り身60g 4切
- ・ 塩こしょう 少々
- ・ 白ワイン 小さじ1/2
- ・ マヨネーズ 24g
- ・ パン粉 16g
- ・ 乾燥パセリ 少々
- ・ 粉チーズ 小さじ1/2

## ● 水曜日 「かみかみ献立」

ごはん 牛乳  
カリカリ揚げぎょうざ  
レンズ豆の  
かみかみサラダ  
トマトと玉葱のスープ



#### ○ 作り方 ○

- 1 鯖に塩こしょうをふる。
- 2 パン粉、乾燥パセリ、粉チーズを混ぜる。
- 3 マヨネーズに白ワインを混ぜ、鯖に薄く塗る。
- 4 3に2で衣をつけて、鉄板に並べる。  
※給食では、上面だけ衣を付けています。
- 5 オーブンで焼く。  
※給食では180℃ 10分+200℃ 10分  
家庭のオーブンでは180℃12分くらいを目安にしてください。

## ● 木曜日

麦ごはん 牛乳  
チンジャオロースー  
キャベツの梅あえ  
ワンタンスープ



## ● 金曜日 「ふるさと給食の日」

茶めし 牛乳  
鱈の南蛮漬け  
ミニトマト  
御殿場みそのみそ汁  
みかんゼリー



～ 完成 ～

