

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

8月 31日 ～ 9月 4日



● 月曜日

給食は
お休み



献立紹介

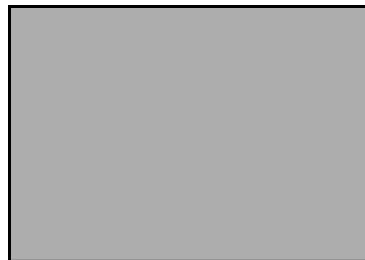
お茶しらすごはんの具

料理の説明

御殿場のお茶っ葉と、駿河湾のしらすを使った混ぜごはんの具です。お好みでお茶っ葉の量や調味料を調整してください。

● 火曜日

給食は
お休み



○ 材料4人分 ○

- せん茶 小さじ1
※一度お茶を淹れて出廻らしにしてください。入れたお茶を使って茶めしにしてもよく合います。
- しらす干し 12 g
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 清酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- ごま油 少々
- 炒りごま 小さじ1

● 水曜日

カレーライス
牛乳
夏野菜のオープン焼き
ブロッコリーのサラダ
みかんゼリー



○ 作り方 ○

- せん茶としらすを鍋に入れ、乾煎りして水分を飛ばす。
- 濃口しょうゆ、酒、みりん で味付けをする。
※薄味にしたい場合は濃口しょうゆを少なくして調整してください。
- ごま油を加えてさっと炒める。
- 炒りごまを混ぜる。

～ 完成 ～

● 木曜日

ごはん 牛乳
白身魚のパン粉焼き
ひじきと豆のサラダ
ズッキーニと玉葱の
スープ



● 金曜日 「ふるさと給食の日」

お茶しらすごはん
牛乳
静岡県産海老芋コロッケ
切り干し大根の煮物
かぼちゃのみそ汁

