

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

10月5日～10月9日



● 月曜日

ごはん 牛乳
静岡県産納豆
ゴロゴロ野菜の
みそ煮込み
ワンタンスープ



献立紹介

人参ごはん

料理の説明

目にいいカロテンがたくさん含まれる人参を炊き込みごはんにしました。目の愛護デーの献立です。

● 火曜日 「目の愛護デー献立」

人参ごはん 牛乳
つくねとレバーの
ケチャップ和え
みそ汁
目の愛護デーゼリー



○ 材料4人分 ○

- ・ 精白米 320 g
- ・ 水 400 g
- ・ 人参（すりおろす） 60 g
- ・ まぐろフレーク 35 g
- ・ 清酒 大さじ 1
- ・ 濃口醤油 大さじ 1
- ・ 食塩 ひとつまみ

○ 作り方 ○

- 1 精白米を研ぎ、水を加えて30分程度浸水させる。
- 2 1に清酒、濃口醤油、食塩を加えて混ぜる。
- 3 2の上に人参とまぐろフレークを入れて、混ぜずに、そのまま炊飯する。
- 4 3をしっかり混ぜて盛り付ける。

● 水曜日 ※牛乳を中止しました。

豚たまキムチ丼
牛乳
春雨スープ
湖西の鬼まん



● 木曜日

ごはん 牛乳
アジのみりん焼き
おから和え
豚汁



● 金曜日 「小学部1年生の希望献立」

照り焼きチキンバーガー
牛乳
お豆とコーンの
豆乳スープ
りんごゼリー



～ 完成 ～

