静岡県立御殿場特別支援学校の１週間の献立



10　月　26　日　～　　10　月　30　日

● 月曜日

ごはん　　牛乳
さつま芋と鶏肉の
　　甘酢あんかけ
小松菜の塩こんぶあえ
玉子の中華スープ



● 火曜日

ごはん　　牛乳
鯖のねぎ塩焼き
大根と昆布の煮物
すまし汁



● 水曜日　「小学部２年生の希望献立」

ごはん　　牛乳
豚肉のみそ漬け焼き
ブロッコリーと
　　コーンのサラダ
みそ汁　　プリン



● 木曜日

ごはん　　牛乳
焼きぎょうざ
ビーフンソテー
わかめスープ



● 金曜日　「ハロウィン献立」

きのこたっぷり
　　ハヤシライス
牛乳
イタリアンサラダ
パンプキンババロア



献立紹介

豚肉のみそ漬け焼き

料理の説明

希望献立に入れてもくれました。ごはんにのせて食べる子ども達が多かったです。

○　材料４人分　○

・豚ロース肉薄切り	200 ｇ
・塩こうじ	小さじ２
・玉葱（スライス）	75 ｇ
・ごま油	小さじ１
・おろしにんにく(ﾁｭｰﾌﾞ)	１㎝
・おろし生姜(ﾁｭｰﾌﾞ)	１㎝
・白みそ	大さじ１強
・はちみつ	小さじ２
・みりん	小さじ１と1/２
・濃口醤油	適量

○　作り方　○

１ 豚肉に塩こうじを加え、下味をつける。
２ 白みそ、はちみつ、みりんをしっかり混ぜ均一にしてする。
３ 鍋にごま油を熱し、おろしにんにく、生姜を加えて炒める。
４ ３に、１の豚肉をほぐしながら加え炒める。
５ ４の豚肉がしっかりほぐれたら、玉葱を加えて炒める。
６ 豚肉と玉葱に火が通ったら、２を加えて全体に味をつける。
７ 濃口醤油で味を調える。

～　完成　～