静岡県立御殿場特別支援学校の１週間の献立



11　月　　9　日　～　　11　月　　13　日

● 月曜日　「小学部5年生の希望献立」

ごはん　　牛乳
焼きぎょうざ
コールスローサラダ
ラーメンスープ
プリン



● 火曜日

ごはん　　牛乳
いわしの梅煮
れんこんの金平
なめこのみそ汁



● 水曜日

ごはん　　牛乳
豚肉の
　バーベキューソース
キャベツとツナのサラダ
コンソメスープ



● 木曜日

ごはん　　牛乳
静岡県産納豆
肉じゃが
みそ汁



● 金曜日

ロールパン　牛乳
鶏肉のマスタード焼き
マカロニサラダ
キャベツと南瓜の
　　豆乳スープ



献立紹介

れんこんの金平

料理の説明

今年は根菜がおいしいそうです。あと１品の常備菜にもおすすめです。

○　材料４人分　○

- れんこん（いちょう切り）　160 ｇ
- にんじん（短冊切り）　50 ｇ
- つきこんにゃく　60 ｇ
- ごま油　小さじ １
- 濃口醤油　大さじ １
- 砂糖　小さじ ２
- 和風だし　ひとつまみ
- いりごま　適量

○　作 り 方　○

１ こんにゃくを下茹でする。
２ ごま油半分を鍋に熱し、人参、れんこんをしっかり炒める。
　※れんこんが透けてくるまで。
３ こんにゃくを加えて、炒める。
　※バチバチと大きな音が小さくなるまで。
４ 濃口醤油、砂糖、和風だしで味をつける。
５ 残りのごま油、いりごまを加えて、さっと炒める。

～　完成　～

