



学校名	静岡県立静岡農業高等学校	氏名	高山さん
-----	--------------	----	------

メニュー名
色とりどりの静岡給食

献立名	材料	分量(1人分)	作り方
ちらし寿司	にんじん しいたけ ◎れんこん 油揚げ 卵 絹さや ◎桜でんぶ のり お酢 しょうゆ 砂糖	1cm 1枚 3cm 半分 1/2 3枚	1 にんじん、しいたけ、れんこん、油揚げをそれぞれ切る。 2 1をしょうゆで煮る。 3 トッピングである絹さやを切ったり、卵を薄焼きにする。(こげないように注意する) 4 お酢と砂糖を加熱しながら混ぜる。 5 炊けたご飯に、お酢を煮たものを入れ、よく混ぜる。 6 最後にトッピングをふりかける。
ほうれん草のおひたし	ほうれん草 にんじん コーン だしの素 しょうゆ みりん	2株 0.5cm 大きじ1	1 にんじんを切る。 2 にんじん、ほうれん草の順でゆでる。 3 ほうれん草を食べやすい大きさに切る。 4 下味をつけて1回しぼる。 5 もう1度味をつけて、盛り付けて完成。
お吸い物	ねぎ ◎黒はんぺん 卵 えのき だし しょうゆ	1/2 1/2 1/8株	1 材料をきる。 2 ゆでて味をつける。 3 溶き卵とねぎを入れて完成。
ヨーグルト 牛乳 お茶			1人分の材料費 およそ 200円

※献立は主菜、副菜、ご飯、その他の順番で記載してください。
 ※地域の食材には◎を付けてください。県内の食材を利用する場合は○を付けてください。
 ※調理上の注意点や工夫などがあれば、献立名の下に記載してください。
 ※書ききれない場合はコピーして使用してください。