7月分献立表

東京都立大島海洋国際高等学校

日	曜	朝　　食	昼　　食	夕　　食
1	土	ごはん・味噌汁・目玉焼き・ツナサラダ・果物・牛乳	ごはん・チンジャオロース・スパイシーポテト・塩卵	ごはん・洋風かき玉スープ・豆腐ハンバーグ玉葱ソース・三色サラダ・果物
2	日	ジャムチーズサンド・トマトスープ・野菜ソテー・果物・牛乳	三色丼・田舎汁・果物	ごはん・具沢山味噌汁・赤魚のおろしだれ・南瓜の素揚げ・からし和え・果物
3	月	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・煮浸し・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のピカタ・茹でブロッコリ・牛肉とごぼうの時雨煮・ミニトマト	ごはん・わかめとコーンのスープ・ポークソテーデミグラ茸ソース・カントリーサラダ・果物
4	火	ごはん・味噌汁・肉じゃが・即席漬け・果物・牛乳	卵そぼろワカメご飯・鮭のピリ辛味噌焼き・茹でいんげん・切干大根とベーコンのソテー・ドライプルーン	冷やし中華・ゆでとうもろこし・ラーパー菜
5	水	ごはん・味噌汁・鶏肉の南部焼き・島海苔和え・果物・牛乳	ごはん・豚の生姜焼き・キャベツソテー・油揚げと野菜の煮物・人参と白滝の金平	ごはん・ムケッカ・ヴィナグレッチサラダ・手作りカフェオレゼリー
6	木	塩バニラトースト・パンプキンスープ・ワカメとツナのサラダ・果物・牛乳	ごはん・竹輪のチーズ詰め揚げ・高野豆腐と青菜の煮物・肉団子のケチャップ煮	ごはん・中華スープ・麻婆ナス・中華サラダ・果物
7	金	ごはん・味噌汁・野菜炒め・ゆでたまご・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のマスタード焼き・青菜ソテー・大豆もやし蟹かま炒め・肉味噌大豆	手巻き寿司・天の川汁・グレープゼリー
8	土	ごはん・味噌汁・炒り豆腐・胡麻醤油和え・果物・牛乳	ごはん・豚肉の胡麻だれ焼き・キャベツソテー・カレービーフン・韓国風きゅうり	ごはん・ベーコンと白菜のスープ・チキンソテークリームソース・Mixビーンズサラダ・果物
9	日	セルフサンドウイッチ・野菜スープ・果物・牛乳	スタミナ丼・五目中華風スープ・ピリ辛トマト	ツナトマトスパゲティ・レモンドレッシングサラダ・果物
10	月	ごはん・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・ふりかけ・果物・牛乳	ごはん・厚揚げと豚肉の味噌炒め・卵と木耳の炒め物・ボイルウインナー	ごはん・豚汁・めだいのホイル焼き・冬瓜のそぼろ煮・果物
11	火	ごはん・味噌汁・鶏肉と白菜の重ね煮・納豆・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の塩だれ焼き・玉ねぎソテー・ナポリタン・ブロッコリーの明太バター醤油	盛岡じゃじゃ麺・チータンタン・ずんだ白玉
12	水	ごはん・味噌汁・牛肉ともやしの韓国風炒め・焼き笹かま・果物・牛乳	ごはん・豚肉のチーズ風味焼き・茹でもやし青菜・南瓜の揚げ煮・蒲鉾の煮物	ごはん・のっぺい汁・鶏肉のしそ風味焼き・土佐酢和え・果物
13	木	ハワイアントースト・大根と肉団子のスープ・胡麻サラダ・チーズ・牛乳	ごはん・鶏の2色唐揚げ・筑前煮・にんじんシリシリー	ごはん・中華風コーンスープ・家常豆腐・ナムル・果物
14	金	ごはん・味噌汁・さばの塩焼き・和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・ハンバーグ・コーンソテー・野菜のコンソメ煮・中華風胡瓜	ジューシー・もずくスープ・ゴーヤチャンプル・黒糖アガラサー
15	土	ごはん・味噌汁・すき焼き風煮・おひたし・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の香味焼き・玉ねぎソテー・春雨ソテー・うずらのチリソース	ごはん・鶏肉ときのこのスープ・コーンコロッケ・シーフードサラダ・果物
16	日	ごはん・味噌汁・厚揚げの卵とじ・なめたけ和え・果物・ジョア	ごはん・豚肉の葱味噌マヨ焼き・キャベツソテー・竹輪とじゃが芋の煮物・みかん缶	一斉帰省

✻••……••✻　賄い通信　✻••……••✻

湿度が高く、蒸し暑いが続いています。梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。
また、暑いからといって、クーラーの設定温度が低すぎたり、冷たいものを食べすぎたりすると、胃や腸に負担をかけ、体調不良につながります。
しっかりと体調を整えて、夏本番を迎えましょう。

◎　7月の献立紹介

5日（水）　夕食　【海外の料理：ブラジル】 ムケッカ、ヴィナグレッチサラダ
ムケッカはブラジル北部の料理で、魚介をトマトとココナッツミルクで煮込んで作ります。サラダはブラジル定番の「ヴィナグレッチソース」をイメージしています。
トマトやパプリカ、玉ねぎなどの具材に、酢やレモン果汁、塩、こしょうなどで味付けをしています。

7日（金）　夕食　【季節の行事：七夕】 手巻き寿司、天の川汁
天の川汁はそうめんを加えて天の川に見立てています。七夕にそうめんを食べる習慣は古代中国の「索餅」（さくべい）という小麦粉料理だといわれています。

10日（月）　夕食　【地場産物：めだい】 めだいのホイル焼き
大島産のめだいを使用します。名前の由来は「目が大きいこと」からだそうです。魚と野菜やきのこ、バターなどをホイルに包み、オーブンで焼いて提供します。

11日（火）　夕食　【郷土料理：岩手県】 盛岡じゃじゃ麺、チータンタン
盛岡市の料理で、じゃじゃ麺は「盛岡三大麺」の一つです。麺を食べ終わった後の器に、卵、肉味噌、茹で汁を注いで混ぜたスープをチータンタンと言います。

14日（金）　夕食　【郷土料理：沖縄県】 ジューシー、ゴーヤチャンプル、黒糖アガラサー
ジューシーは沖縄の炊き込みご飯です。もともとは行事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理でしたが、最近は家庭料理としても親しまれています。
黒糖アガラサーはデザートです。アガラサーは、「蒸す」という意味で、黒糖味の蒸しパンです。沖縄の郷土菓子の一つです。

☆　食育ピクトグラムの紹介

≪　3　バランスよく食べよう　≫

バランスのよい食事は死亡のリスク低下につながり、結果的に長生きできることと関係しているという研究結果が報告されています。具体的に栄養素や食品をバランス良く食べるポイントは、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとることです。寄宿舎では主食・主菜・副菜を組み合わせて献立をたてているので、食事をとる際のイメージとして参考にできますよ。また、厚生労働省・農林水産省が策定した「食事バランスガイド」も、一日に「何を」「どれだけ」食べればよいか考える際に役立ちます。

≪　4　太りすぎない　やせすぎない　≫

「肥満」や「痩せ」は様々な病気のリスクを伴います。具体的には、肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめとした数多くの疾患のもととなり、痩せは骨粗しょう症や貧血、卵巣・月経機能の低下などが生じる原因となります。一人ひとりの適正体重は、身長と体重の値から肥満度を示す「BMI」で知ることができます。適正体重を維持して、将来の健康にもつなげていきましょう。

＊食育ピクトグラムとは、農林水産省が食育の取組を子どもから大人まで誰でも分かりやすく発信するために作成したものです。

～　ホームページに食事の写真を公開しています！　～

6月中旬より、平日夕食の食事を本校ホームページに随時公開しています。毎月の献立表だけでは分からない食事の様子や実際の調理作業風景など、日々情報を発信していますので、ぜひご覧ください！

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。