5月分献立表

東京都立大島海洋国際高等学校

B	曜	朝食	昼 食	7 食
7	B		一斉帰舎	ハヤシライス・コールスローサラダ・果物
8	A	ごはん・味噌汁・ハムエッグ・切干大根の煮物・果物・牛乳	ごはん・豚肉のハーブ漬け焼き・キャベツソテー・ツ ナと大豆もやしの野菜炒め・人参とえのきのきんぴら	ごはん・BLTスープ・チキンソテーBBQソース・玉ね ぎドレッシングサラダ・果物
9	*	ごはん・味噌汁・すき焼き風煮・なめたけ和え・果物・牛乳	ごはん・松風焼き・玉ねぎソテー・厚揚げと根菜の煮物・胡瓜と竹輪のマヨ和え	ごはん・白玉団子汁・はまちのムニエル和風きのこあん・からし和え・果物
10	水	ごはん・春雨スープ・鶏肉とマカロニのチリソース・ ふりかけ・果物・牛乳	ゆかりご飯・豚肉の柚子胡椒焼き・茹で野菜・筑前 煮・ひよこ豆のはちみつレモン煮	ごはん・酸辣湯・油淋鶏・中華和え・果物
11	*	コーンマヨトースト・大根と豚肉のスープ・ツナ入り ドレッシングサラダ・果物・牛乳	ごはん・タンドリーチキン・玉ねぎソテー・切昆布と ベーコンのソテー・ミニトマト	味噌煮こみ風うどん・胡麻酢和え・じゃがいももち
12	金	ごはん・味噌汁・塩鮭・糸寒天サラダ・果物・牛乳	ごはん・チキンカツ・竹輪とじゃが芋の煮物・ブロッ コリーの味噌マヨ和え	ごはん・ジュリエンヌスープ・ポークソテーデミグラ きのこソース・Mixビーンズサラダ・果物
13	±	ごはん・味噌汁・鶏肉の照り焼き・煮浸し・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・韓国風胡瓜	ごはん・中華スープ・チゲ豆腐・チャプチェ・果物
14	B	シナモンシュガートースト・ミートボールカレースー プ・わかめサラダ・果物・牛乳	豚丼・カリカリじゃこサラダ・フルーツヨーグルト	ごはん・ミネストローネ・魚の香草パン粉焼き・アス パラとコーンのサラダ・果物
15	A	ごはん・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・竹輪入り和風 サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のきのこあん・玉ねぎソテー・蓮根とご ぼうの煮物・肉団子のケチャップ煮	大根おろしとツナの和風スパゲティー・カントリーサ ラダ・手作りキャロットゼリー
16	×	ごはん・味噌汁・豚肉の柳川風煮・おひたし・果物・ 牛乳	ごはん・チンジャオロース・竹輪の磯辺揚げ・塩卵	ごはん・春雨スープ・八宝菜・カクテキ・果物
17	水	ごはん・味噌汁・韓国風肉じゃが・焼きさつま揚げ・ 果物・牛乳	ごはん・鶏肉の塩だれ焼き・もやしソテー・ナポリタ ン・ブロッコリーのごましょうゆ	エスカロップ・道産子汁・果物
18	木	セルフサンドウイッチ・野菜スープ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉とカシュ―ナッツの炒め物・ポテトリヨ ネーズ・胡瓜大根おかか和え	ごはん・すまし汁・豚肉の和風野菜あん・練り胡麻和 え・果物
19	金	ごはん・味噌汁・焼きししゃも・野菜ソテー・果物・ 牛乳	ごはん・豚肉の葱味噌マヨ焼き・茹で野菜・野菜のコンソメ煮・蒲鉾の煮物	ごはん・豆乳スープ・チキンソテートマトソース・フレンチフライサラダ・果物
20	±	ごはん・味噌汁・ベーコンエッグ・胡麻醤油和え・果物・牛乳	ごはん・根菜つくね・キャベツソテー・じゃが芋とほうれん草のベーコン炒め・ボイルウインナー	ごはん・豚汁・クロマグロの竜田揚げ・和風サラダ・ 果物
21	В	ロールパンとジャム・コーンフレーク・野菜スープ・ チーズ入りドレッシングサラダ・果物・牛乳	麻婆焼きそば・中華スープ・コーヒープリン	ジャンバラヤ・スープミルファンティ・ツナコーンサ ラダ・果物
22	A	ごはん・味噌汁・鶏肉と白菜の重ね煮・じゃこ和え・ 果物・牛乳	ごはん・豚肉の胡麻ダレ焼き・キャベツソテー・高野 豆腐と青菜の煮物・パイン缶	深川めし・鶏ちゃんこ・鶏肉の山椒焼き・わさび和 え・果物
23	*	ごはん・味噌汁・豚キムチ・普通納豆・果物・牛乳	ごはん・ひじき入り卵焼き・ウインナー芋ケチャップ炒め・ 油揚げと野菜の煮物・ブロッコリーの明太バター醤油	ミルクスープスパゲティ・オーロラソースサラダ・果 物
24	水	ごはん・味噌汁・大根と豚肉の味噌煮・焼き笹かま・ 果物・牛乳	ごはん・スパイシー唐揚げ・蒟蒻と野菜のオイスター 炒め・明日葉のツナマヨ和え	ごはん・ワンタンスープ・魚のソテーチリソース・中 華サラダ・果物
25	木	メープルトースト・トマトスープ・マカロニサラダ・ 果物・牛乳	ごはん・鶏肉のチーズ風味焼き・キャベツ青海苔炒め・大豆もやしと蟹かまの炒め物・肉味噌大豆	ごはん・味噌汁・焼き肉・春野菜の煮物・果物
26	金	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・回鍋肉・南瓜の胡麻煮・揚げ焼売	ごはん・鶏肉ときのこのスープ・ポテトチーズコロッケ・シーフードサラダ・果物
27	±	ごはん・味噌汁・さばの塩焼き・ひじきの煮物・果物・牛乳	キムチチャーハン・もずくスープ・手作りミルクみか んゼリー	ごはん・五目スープ・鶏肉の味噌マヨホイル焼き・に んじんドレッシングサラダ・果物
28	В	ジャムチーズサンド・キャベツとコーンのスープ・野 菜ソテー・果物・牛乳	三色丼・田舎汁・果物	中華風菜飯・中華風かき玉汁・中華サラダ・揚げ焼 売・果物
29	A	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・かんぴょうサラ ダ・果物・牛乳	チキンライス・魚のカレームニエル・もやしピーマン ソテー・切干大根と青菜の煮物・ドライプルーン	肉うどん・三色サラダ・抹茶水ようかん
30	*	ごはん・味噌汁・竹輪のマヨネーズ焼き・野菜炒め・ 果物・牛乳	ごはん・鶏肉のマスタード焼き・青菜とコーンのソ テー・じゃが芋と野菜の揚げ煮・うずらのチリソース	ごはん・のっぺい汁・鮭のアーモンドフライ・つけあ わせキャベツ・果物
31	水	ごはん・野菜スープ・チーズ入りスクランブルエッ グ・コーンサラダ・果物・ジョア	ごはん・ハンバーグ・玉ねぎソテー・五目きんぴら・ 中華風胡瓜	シナガック・チキンアドボ・ニラガンバブイ・果物

新緑が眩しい季節となりました。新しい環境での生活に慣れてきたと同時に疲れがたまり始めている頃かもしれません。日々健康に過ごすためには、3食をしっかり食べることが大切です。たまに朝食を食べに来ない人がいますが、元々食べる習慣がないという人も、まずは何かひと口でも口に入れることから始めてみて下さい。

◎ 5月の献立紹介

17日(水) 夕食 【郷土料理:北海道】エスカロップ、道産子汁

エスカロップは根室のご当地メニューで、バターライスの上に豚カツをのせ、デミグラスソースをかけます。道産子汁は北海道の名産が多く入っている汁物です。

20日(土) 夕食 【地場産物:クロマグロ】 クロマグロの竜田揚げ

大島産のクロマグロを醤油やみりんの下味につけて竜田揚げにします。寄宿舎賄用として使用する大きさに加工してもらったものを納品していただいています。

22日(月) 夕食 【郷土料理:東京都】深川めし、鶏ちゃんこ

「深川めし」は漁の合間に手早く作れ、栄養価の高い食事として親しまれました。「ぶっかけ」と「炊込み」の2種類がありますが、今日は炊込みverです。

31日(火) 夕食 【海外の料理:フィリピン】 シナガック、チキンアドボ、ニラガンパブイ

シナガックはガーリックライス、アドボは酢を使った煮物のことでフィリピンの家庭料理です。ニラガはフィリピン版のポトフのような料理で、ナンプラーを使います。

★ **食育ピクトグラムの紹介** * 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。 今後、毎月1つずつ紹介していく予定です。



1 みんなで楽しく食べよう

共食をする (誰かと一緒に食事をする) ことや孤食 (ひとり食べ) をしないことは私たちの健康に深く関わっています。具体的にはストレスがなかったり、自分が健康だと感じている人が多いことも報告されています。手洗いや咳エチケットなどに気を付けながら、家族や友人などとの食事を楽しみましょう♪