

6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	木	カレーチーストースト・鶏肉ときのこのスープ・ワカメとツナのサラダ・果物・牛乳	ごはん・厚揚げと豚肉の味噌炒め・じゃが芋とピーマンのザーサイ炒め・ポイルウインナー	ごはん・春雨スープ・ポークソテー中華ソース・ピリ辛和え・果物
2	金	ごはん・味噌汁・鶏すき煮・じゃこ和え・果物・牛乳	ごはん・タンドリーチキン・キャベツソテー・ピーフソテー・胡瓜と竹輪のマヨ和え	ごはん・大根と豚肉のスープ・めだいのソテーラタトゥイユソース・パセリポテト・パインアップルケーキ
3	土	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・豚の生姜焼き・玉ねぎソテー・切昆布とベーコンのソテー・ミニトマト	ごはん・味噌汁・ぎせい豆腐のあんかけ・根菜の味噌マヨ和え・果物
4	日	きな粉トースト・野菜スープ・胡麻サラダ・果物・牛乳	ブルコギ丼・中華風コンスープ・中華和え	ごはん・BLTスープ・鶏肉のママレード焼き・シーザーサラダ・果物
5	月	ごはん・味噌汁・厚揚げのそぼろ煮・ふりかけ・果物・牛乳	ごはん・豚肉の柚子胡椒焼き・茹でもやし青菜・春雨ソテー・うすらのチリソース	ごはん・糸寒天のスープ・酢豚・中華風野菜・果物
6	火	ごはん・すまし汁・鮭のみそ漬焼き・煮びたし・果物・牛乳	ごはん・ハムカツ・茹でキャベツ・竹輪とじゃが芋の煮物・胡瓜の浅漬け	チキンカレーライス・ツナサラダ・果物
7	水	ごはん・味噌汁・高野豆腐の卵とじ・島海苔和え・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の中華風照り焼き・青菜炒め・もやしと蟹かま炒め・大豆とじゃこのカリカリ揚げ	ごはん・具沢山味噌汁・魚のおろしだれ・南瓜の素揚げ・からし和え・果物
8	木	塩ハニラトースト・トマトスープ・マカロニサラダ・果物・牛乳	塩昆布ご飯・干草焼き・イカフリッター・筍と蒟蒻のおかか煮・ブロッコリーの味噌マヨ和え	盛岡じゃじゃ麺・チータンタン・ずんだ白玉
9	金	ごはん・味噌汁・鶏肉のレモン醤油焼き・切昆布の中華煮・果物・ショア	ごはん・豚肉の葱味噌マヨ焼き・青菜とコーンのソテー・野菜のコンソメ煮・蒲鉾の煮物	一斉帰省
13	火		一斉帰省	スバゲティ・ミートソース・玉ねぎドレッシングサラダ・手作りサイダーゼリー
14	水	ごはん・味噌汁・豚キムチ・納豆・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の梅みそ焼き・もやしソテー・南瓜のチース炒め・ドライブルー	ごはん・具沢山味噌汁・まぐろフライ・つけあわせキャベツ・果物
15	木	黒糖コッパンとジャム・野菜スープ・目玉焼き・チースサラダ・果物・牛乳	ごはん・豚肉と蓮根のオイスター炒め・ポテトリヨネズ・青海苔大豆	ごはん・春雨スープ・チキンソテーBBQソース・メキシカンサラダ・果物
16	金	ごはん・味噌汁・焼きししゃも・ひじきの煮物・果物・牛乳	ごはん・鶏のから揚げ葱ソース・茹でブロッコリー・切干大根のアラビアータ風・中華風煮卵	ごはん・卵とレタスのスープ・ポテトグラタン・カントリーサラダ・果物
17	土	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	五目あんかけ焼きそば・もすくスープ・プリン	ごはん・豚汁・鶏肉の和風甘酢あん・和風サラダ・果物
18	日	ハムチーストースト・トマトと卵のスープ・コーンサラダ・果物・牛乳	牛丼・味噌汁・果物	ごはん・けんちん汁・魚のカレー竜田揚げ・青菜のツナマヨ和え・果物
19	月	ごはん・味噌汁・里芋と豚肉の煮物・胡麻醤油和え・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のピカタ・茹でブロッコリー・豚肉とごぼうの時雨煮・人参の明太バター醤油	明太クリームスバゲティ・スティックサラダ・果物
20	火	ごはん・味噌汁・野菜炒め・焼き笹かま・果物・牛乳	ごはん・チーズハンバーグ・コーンソテー・油揚げと野菜の煮物・中華風胡瓜	ごはん・スープチャプスイ・回鍋肉・中華サラダ・果物
21	水	ごはん・味噌汁・親子煮・わかめサラダ・果物・牛乳	遠足	たこ飯・味噌汁・豚肉の塩麹焼き・練り胡麻和え・果物
22	木	ブドウパン・コーンフレーク・野菜スープ・ウインナー入りサラダ・果物・牛乳	遠足予備日	ごはん・ジュリエンスープ・チキンチーストースト・グリーンサラダ・果物
23	金	ごはん・味噌汁・牛肉ともやしの韓国風炒め・焼きさつま揚げ・果物・牛乳	ソースそぼろご飯・魚の胡麻みそ焼き・茹でもやし青菜・ごぼうの塩きんぴら・みかん缶	ごはん・沢煮糰子・豆腐の真砂揚げ・酢のもの・果物
24	土	ごはん・味噌汁・鶏肉の七味焼き・おひたし・果物・牛乳	ごはん・鶏肉とカシューナッツの炒め物・ジャーマンポテト・韓国風きゅうり	夏野菜のパエリア・クリームスープ・果物
25	日	抹茶ミルクトースト・野菜スープ・チースサラダ・果物・牛乳	五目チャーハン・ワカメスープ・揚げ餃子	ごはん・五目スープ・焼き肉・コールスローサラダ・果物
26	月	ごはん・味噌汁・アジの開き・なめたけ和え・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	菜飯・赤だしの味噌汁・手羽先揚げ・蟹かま入りマヨサラダ・果物
27	火	ごはん・味噌汁・チース入りスクランブルエッグ・和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の山椒焼き・キャベツ青のり炒め・カレースバゲティ・ブロッコリーのごま醤油	鮭ちらし・薩摩汁・からし和え・ヨーグルト
28	水	ごはん・味噌汁・肉じゃが・即席漬・果物・牛乳	ごはん・豚肉のピリ辛ケチャップ炒め・卵と木耳の炒め物・竹輪の煮物	ごはん・キャベツとコーンのスープ・鶏肉のレモン風味揚げ・大根サラダ・果物
29	木	クリームチーストースト・ミートボールシチュー・海藻サラダ・果物・牛乳	ごはん・松風焼き・玉ねぎソテー・高野豆腐と青菜の煮物・人参と白滝の金平	イスタンブリ・卵スープ・イラン風ポテトサラダ・果物
30	金	ごはん・味噌汁・鶏五目豆・じゃこ和え・果物・牛乳	夏野菜の麻婆豆腐丼・中華スープ・タピオカ・ココナッツポンチ	五目うどん・ひじきサラダ・水無月

●●●●● 賄い通信 *●●●●●*

いよいよ梅雨入りが近づいてきました。これからの季節、湿度が高い日も多く、過ごしにくく感じることもあるかと思いますが、特に、気温・湿度が高くなる季節は、細菌やカビなどが繁殖しやすいので、食中毒にも注意が必要です。食事の前には必ず手を洗い、身の回りの衛生管理にも気を付けましょう。

◎ 6月の献立紹介

2日(金) 夕食 【地場産物:めだい】めだいのソテーラタトゥイユソース

大島産のめだいを 사용합니다。名前の由来は「目が大きいこと」からだそうです。なす、ズッキーニ、トマト等が入ったラタトゥイユソースをかけて提供します。

8日(木) 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。

21日(水) 夕食 【季節の行事:夏至】たこ飯

夏至は二十四節気の一つで昼がもっとも長い日です。たこの吸盤の様に田に植えた苗の根が大地にしっかり根付くようにと、関西ではたこを食べるそうです。

26日(月) 夕食 【郷土料理:愛知県】菜飯、赤だしの味噌汁、手羽先揚げ

菜飯は葉野菜を炊き込んだ混ぜご飯で、米が貴重だった時代に野菜類で量を増やしていたそうです。味噌汁には大豆から作られる八丁味噌を使います。

29日(木) 夕食 【海外の料理:イラン】イスタンブリ、イラン風ポテトサラダ

イスタンブリはイスタンブール風という意味を持ち、トルコ由来の料理で揚げたじゃが芋が入ったピラフです。ポテトサラダにはライム果汁を使うのが特徴です。

30日(金) 夕食 【季節の行事:夏越の祓(なごしのはらえ)】水無月

6月最終日に半年の厄を落とす、残り半年も清らかな気持ちで過ごせるよう願う行事です。京都では氷に似せた水無月という和菓子を食べる習慣があります。

★ 食育ピクトグラムの紹介 ～2 朝ごはんを食べよう～



朝ごはんを食べることは生活リズムや心の健康、学習習慣や体力などに深く関わっています。具体的には「イライラする」「集中できない」という訴えが少なかったり、学習時間が長いこと、体力測定結果が良いことなどが報告されています。朝食をしっかり食べて、午前中の脳のエネルギー補給をしましょう♪朝食を食べる習慣がない人はひとりで食べるようにしましょう。

*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。

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。