東京都立大島海洋国際高等学校

7 日   1	B	曜	朝食	<b>昼</b> 食	東京都立大島海洋国際高等学校
2	1	В		一斉帰舎	ごはん・芋煮汁・チキンソテーおろしソース・和風サ
3	2	В		ごはん・鶏肉のチーズ風味焼き・茹でもやし青菜・大豆もや	中華風挽肉ご飯・五目中華風スープ・焼売の2色揚
4 ★         本         試み、機能性・野菜飲め、取ささつ本類が「果飲、 「大力タ・果物・主製」と、大規と民間学のスープ・コーン 「ファイ・コト・大規と民間学のスープ・コーン」と、「大力タ・果物・主教」と、「大力タ・果物・主教」と、「大力タ・果物・主教」と、「大力タ・果物・主教」と、「大力タ・果物・主教」と、「大力タ・果物・主教」と、「大力タ・果物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・実物・主教」と、「大力タ・大力タ・大力タ・大力タ・大力タ・大力タ・大力タ・大力タ・大力タ・大力タ・	3			ごはん・チキンカツ・茹でキャベツ・豚肉とごぼうの	
	4	水	ごはん・味噌汁・野菜炒め・焼きさつま揚げ・果物・ 牛乳	ごはん・チンジャオロース・スパイシーポテト・ソー	
2	5	木			鮭チャーハン・スープチャプスイ・中華サラダ
1	6	金	ごはん・味噌汁・親子煮・即席漬け・果物・牛乳		ごはん・具沢山味噌汁・豚肉の和風野菜あん・大根と イカの煮物・果物
9 日 付き、張原・牛乳         フルーディ・チェニーン・フ・・ナールム         ソース・にんし/トレッシングサラダ・果物           9 日 付札・味噌汁・特国風角しゃが・ありがけ・果物・日 できっぽきんがら、新聞と打ちのマヨリス         こはか・味噌汁・野園の口切焼き・裏売し・果物・中 におい、転筒が・野園の口切焼き・かった こはか・野島スープ・芋寄もとの側回ダル供き・かどました。 気味のよう過度を入りら、発聞と打ちのマヨリス         こはか・皮膚が・する情感を見・気がたし・果物・中 にない。 気味のどうタ・並でプロッコリ・広原かの中 デキ・果物・フ・アラボフ・アリカリリサラダー ではか、 気味のどうタ・並でプロッコリ・広原かの中 デキンバエリア・ソバエファ・リフオルサラダー にない、 ちゅうかん 一 ではか、 ちゅうとかった こかりん ではか、 ちゅうとか できっぱん・ ちゅうとか できっぱん できょうない など できゅうか できょうない できゅう できょうない できゅう できょう できょうない できゅう できょう できょう できょう できゅう できょうない できょう	7	±			
1	8	В	セサミトースト・野菜スープ・ハムとチーズのサラ ダ・果物・牛乳	プルコギ丼・中華風コーンスープ・中華和え	
11	9	H	牛乳		ごはん・春雨スープ・手羽もとの韓国ダレ焼き・カク テキ・果物
1	10	K	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・煮浸し・果物・牛 乳		チキンパエリア・ソパデアホ・アリオリサラダ
13 全 ごはん・味噌汁・粉のでクルト	11	水	ごはん・味噌汁・すき焼き風煮・おひたし・果物・牛 乳		ごはん・ワカメスープ・五目うま煮・中華和え
14	12	木	セルフサンドウイッチ・鶏肉ときのこのスープ・果 物・ヤクルト	ごはん・豚の生姜焼き・茹でもやし青菜・切干大根の アラビアータ風・大豆とじゃこのカリカリ揚げ	ごはん・きのこ汁・ねぎ味噌カツ・つけあわせキャベ ツ・果物
15 日 コッペパンとシャムマーガリン・トマトスープ・野菜 チキンライス・海老とかぶのクリームスープ・果物 におん・具味(川味噌汁・ぎせい豆腐のあんかけ・から いえ・果物・牛乳 にはん・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ひじきの煮物・果 ごはん・緑原ハンバー・コーンソテー・夢山と音の で、大甲汁・果物 で、大甲汁・乳肉の いっぱん・卵精 フー・ボーソフ・土佐酢和 え にはん・豚精 つん マーン・アンス・単根チップスサラダ・カル で、カル いま マー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	13		果物・牛乳		ポークカレーライス・キャベツのアチャール・チャイ 風紅茶ゼリー
17 日 リテ・果物・牛乳	14	±	ごはん・味噌汁・炒り豆腐・胡麻醤油和え・果物・牛 乳	豚丼・田舎汁・五色酢の物	ごはん・にらたま汁・じゃがいもと鶏肉の炒め煮・練 り胡麻和え
7	15	В		チキンライス・海老とかぶのクリームスープ・果物	ごはん・具沢山味噌汁・ぎせい豆腐のあんかけ・から し和え・果物
17 ★ 果物・4乳 チーズ炒め・ブロッコリーの明太マヨ和え サラダ	16	A			
19	17	火			ごはん・中華スープ・麻婆春雨・鮭とじゃが芋の北海 サラダ
<ul> <li>プ・ナー・ミックスピーンズとひじきのサラダ・牛乳 ぼうの煮物・肉団子のケチャップ煮 ビスみかんゼリー</li> <li>金 だはか・野菜スープ・粉チーズ入りスクランブルエック・かんぴょうサラダ・果物・牛乳 ごはか・脳内の塩にれ焼き・茹でもやし青菜・香雨ソ こはか・田舎汁・鶏肉のしそ風味焼き・和風サラダ・果物・牛乳 こはか・味噌汁・ハムソテー・野菜スーブ・海洋サラダ・果物・ 肉うどん・胡麻酢和え・バターブリン こはか・エースープ・ビザ風ハンバーグ・カントリーサラダ・果物・牛乳 こはか・味噌汁・焼きいわし・切干大根の煮物・果 こはか・豚肉の加藤なりたディー・ ではか・水噌汁・焼きいわし・切干大根の煮物・果 こはか・豚肉の加藤なり焼き・キャベツソテー・カ けっサラダ・果物 ではか・味噌汁・焼きいわし・切干大根の煮物・果 こはか・豚肉の胡麻ダレ焼き・キャベツソテー・カ けっサラダ・果物 ではか・味噌汁・鶏五目豆・焼き笹かま・果物・牛乳 こはか・豚肉のビリ辛ケチャップ炒め・ボテトリヨ こはか・味噌汁・パンペンのナースト・野菜スーブ・ウインナース こはか・豚肉のビリ辛ケチャップ炒め・ボテトリヨ こはか・酸辣湯・寒常豆腐・五色ナムル 果物 におか・味噌汁・ベーコンエッグ・野菜炒め・果物・塩混布ご飯・一ロカツとチキンバー・じゃが芋とベー 果都にわ・沢素椀・さんまの竜田揚げ・島海苔和え・ス・ズ・青海苔大豆 こはか・味噌汁・ハンベンのチーズ焼き・わかめサラ ことはか・豚肉のビリ辛ケチャップ炒め・ボテトリコ こはか・酸辣湯・寒常豆腐・五色ナムル こはか・味噌汁・ベーコンエッグ・野菜炒め・果物・カンカンカンカー煮・青菜のツナマヨ和え こはか・砂味湯・さんまの竜田揚げ・島海苔和え・乳 カサラダ・果物・牛乳 こはか・味噌汁・ハンベンのチーズ焼き・わかめサラ ことが・素碗・キ乳 こはか・味噌汁・バンベンのチーズ焼き・カかめサラ こはか・味噌汁・バーコンフレーク・野菜スーブ・チースス 豚肉と筍のあんかけ焼きそば・中華風野菜・果物 こはか・鼻沢山味噌汁・かつおのおろしだれ・南瓜のカカス・果物・牛乳 けんちんうとか・ひじきサラダ・さつまバター れん・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・こにはか・松風焼き・玉ねぎソテー・厚棚げと根菜の素 けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまバター かり おれえ・果物・牛乳 にはか・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・ごはか・竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリ・竹 シーフートドラフ・ボトフ・かばちゃのチーブ ファース かり はい いり はい いり はい いり いり から加瓜と竹輪のマヨ和え けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまバター こけん・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・ごはん・竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリ・竹 シーフートドラフ・ボトフ・かばちゃのチーブア・オリ から加瓜と竹輪のマヨ和え これが いり カルス・果物・牛乳 これ いり いり カルス・果物・キカ ・カルス・果物・牛乳 これ いり いり いり いり いり カルス・果物・キカ ・カルス・果物・キカ ・大阪のと たりの かり かり</li></ul>	18	水	鶏味噌うどん・果物・牛乳		
<ul> <li>20 重 グ・かんびょうサラダ・果物・牛乳 テー・にんじんシリシリー にはか・豚肉のハーフ・砂雪肉・中華ワッタ</li> <li>21 ± こはか・味噌汁・ハムソテー・野菜炒め・果物・牛乳 だきと野菜の揚げ煮・うすらのチリソース にはか・田舎汁・鶏肉のしそ風味焼き・和風サラダ・果物 内っと いまな・リーナラダ・果物 内っと かずきと野菜の場が煮・うすらのチリソース にはか・コーンスープ・ピザ風ハンバーグ・カント 中乳 ではか・味噌汁・卵と木耳の炒め物・胡麻サラダ・果 こはか・鶏肉の山椒焼き・もやし青菜ソテー・焼剤 にはか・ベーコンと白菜のスープ・ボークソテー中乳が・牛乳 にはか・味噌汁・焼きいわし・切干大根の煮物・果 こはか・豚肉の胡麻ダレ焼き・キャベツソテー・カ けっちっが・果物 にはか・水・乳 にはか・水・乳 にはか・水・水・大・野菜スープ・ウインナーン にはか・豚肉のお麻ダレ焼き・キャベツソテー・カ ナサラダ・果物 サラダ・果物・牛乳 にはか・水・木田・サーク・ツリテ・ブロッコリーの味噌マヨ和え たばか・水・増乳 になか・バーベキューチキン・玉ねぎソテー・ピーフ カッ・ナースパゲティ・サウビカンナラダ・果か・牛乳 こはか・豚肉のピリ辛ケチャッブ炒め・ボテトリヨ にはか・砂サラダ・果物・牛乳 にはか・豚肉のピリ辛ケチャッブ炒め・ボテトリヨ にはか・酸辣湯・家常豆腐・五色ナムル 電におか・皮噌汁・水・水・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・大田・</li></ul>	19	木	ジャムチーズサンド・春雨スープ・ボイルウイン ナー・ミックスビーンズとひじきのサラダ・牛乳		スパゲティミートソース・蓮根チップスサラダ・カル ピスみかんゼリー
22 日 明太マヨトースト・野菜スーブ・海藻サラダ・果物・ 内っとん・胡麻酢和え・バターブリン にはん・ユーンスーブ・ピザ風ハンバーグ・カント 中 中 別 にはん・味噌汁・卵と木耳の炒め物・胡麻サラダ・果 高・バイン缶 にはん・鶏肉の山椒焼き・もやし青菜ソテー・鶏前 にはん・スーコンと白菜のスープ・ボークソテー中 1 ではん・味噌汁・焼きいわし・切干大根の煮物・果 にはん・豚肉の砂切麻ダレ焼き・キャベツソテー・カ にはん・スープミルファンティ・ミートコロック・ツース・パゲティ・韓国風きゅうり オサラダ・果物 ・ 中 はちみっレモントースト・野菜スーブ・ウインナー入 ではん・パーベキューチキン・玉ねぎソテー・ピーフ 大根おろしと親肉の和風スパゲティー・サウビカンセラウ・スースト・野菜スーブ・ウインナー入 ではん・豚肉のピリ辛ケチャップ炒め・ボテトリヨ マース・ガラダ・果物・キ乳 にはん・味噌汁・ベーコンエッグ・野菜炒め・果物・塩品布で飯・一ロカツとチキンバー・じゃが芋とべ 果物においまでは、一味噌汁・バンベンのチーズ焼き・わかめサラ を、実物・牛乳 こはん・味噌汁・ハンベンのチーズ焼き・わかめサラ きのサウダ・果物・キ乳 こはん・味噌汁・ハンベンのチーズ焼き・わかめサラ きつまが、果物・牛乳 豚肉ともしの味噌汁・コーヒーゼリー にはん・ミネストローネ・チキンソテークリームソース・グリラダ・果物・牛乳 豚肉ともしの味噌汁・コーヒーゼリー にはん・ミネストローネ・チャンアークリームソース・グリラダ・果物・牛乳 豚肉ともしの味噌汁・コーヒーゼリー にはん・臭沢山は味噌汁・かつおのおろしだれ・南瓜の素揚げ・胡麻か・牛乳 にはん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・じゃこ 切れる 1 にはん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・じゃこ 物・胡瓜と竹・砂マコ和え けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまバター ない 1 にん・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・ にはん・竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリ・竹 カーフ・カドラフ・ボトフ・かぼちゅのチーアケーブ・グロー・フィーオ・オーフ・カビちゅのチーアケーブ・フィーオ・フィ・カビちゅのチーアケーブ・グロー・フィーオ・フィ・カロ・カロ・カー・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・カロ・	20	金			ごはん・揚げボールスープ・回鍋肉・中華サラダ
23 月 だはん・味噌汁・卵と木耳の炒め物・胡麻サラダ・果 だはん・鶏肉の山椒焼き・もやし青菜ソテー・筑前 だはん・ベーコンと白菜のスープ・ボークソテー中毒	21	±	ごはん・味噌汁・ハムソテー・野菜炒め・果物・牛乳		ごはん・田舎汁・鶏肉のしそ風味焼き・和風サラダ・ 果物
24       ★       一次	22	В		肉うどん・胡麻酢和え・バタープリン	
<ul> <li>★ ごはん・味噌汁・鶏五目豆・焼き笹かま・果物・牛乳</li></ul>	23	A			ごはん・ベーコンと白菜のスープ・ポークソテー中華 ソース・ピリ辛和え・果物
<ul> <li>7</li></ul>	24	火		レースパゲティ・韓国風きゅうり	
<ul> <li>7 りサラダ・果物・牛乳 ネーズ・青海苔大豆 こはん・味噌汁・ベーコンエッグ・野菜炒め・果物・ 塩昆布ご飯・一ロカツとチキンバー・じゃが芋とベー 果おこわ・沢煮椀・さんまの竜田揚げ・島海苔和え・果物 こはん・味噌汁・ハンペンのチーズ焼き・わかめサラ タ・果物・牛乳 三色丼・赤だしの味噌汁・コーヒーゼリー こはん・ミネストローネ・チキンソテークリームソーズ・グリーンサラダ・果物</li> <li>28 土 プはん・味噌汁・ハンペンのチーズ焼き・わかめサラ タ・果物・牛乳 豚肉と筍のあんかけ焼きそば・中華風野菜・果物 ごはん・具沢山味噌汁・かつおのおろしだれ・南瓜のカサラダ・果物・牛乳 豚肉とものあんかけ焼きそば・中華風野菜・果物 素揚げ・胡麻みそ和え けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまバター ではん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・じゃこ ではん・松風焼き・玉ねぎソテー・厚揚げと根菜の煮 けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまバター ないが、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	25	水		ンソテー・ブロッコリーの味噌マヨ和え	大根おろしと鶏肉の和風スパゲティー・サウピカンサ ラダ・ヨーグルトケーキ
28       生       中乳       コンのカレー煮・青菜のツナマヨ和え       果物         28       土       ごはん・味噌汁・ハンペンのチーズ焼き・わかめサラ ダ・果物・牛乳       三色丼・赤だしの味噌汁・コーヒーゼリー       ごはん・ミネストローネ・チキンソテークリームソース・グリーンサラダ・果物         29       日       ロールパン・コーンフレーク・野菜スープ・チーズ入 りサラダ・果物・牛乳       豚肉と筍のあんかけ焼きそば・中華風野菜・果物 素揚げ・胡麻みそ和え         30       月       ごはん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・じゃこ 和え・果物・中乳       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       けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまバター         31       少       ごはん・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・       ごはん・竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリ・竹       シーフードピラフ・ボトフ・かばちゃのチーズケーコ	26	木	りサラダ・果物・牛乳	ネーズ・青海苔大豆	
29 日       口ールパン・コーンフレーク・野菜スープ・チーズ入 りサラダ・果物・牛乳       豚肉と筍のあんかけ焼きそば・中華風野菜・果物 ま揚げ・胡麻みそ和え         30 月       ごはん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・じゃこ 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       けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまパター         31 少       ごはん・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・       ごはん・竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリ・竹カー・ファーキアフ・ボトフ・かばちゃのチーズケーキ	27	金	牛乳		果物
27   日   りサラダ・果物・牛乳	28	±	ダ・果物・牛乳	三色丼・赤だしの味噌汁・コーヒーゼリー	
30 日 和え・果物・牛乳 物・胡瓜と竹輪のマヨ和え りんろんうとん・ひしょう ブタ・と フェハター 物・胡瓜と竹輪のマヨ和え フェルター ではん・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・ ではん・竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリ・竹 シューフードピラフ・ポトフ・かぼちゃのチーズケー	29	В		豚肉と筍のあんかけ焼きそば・中華風野菜・果物	ごはん・具沢山味噌汁・かつおのおろしだれ・南瓜の 素揚げ・胡麻みそ和え
	30	A			けんちんうどん・ひじきサラダ・さつまバター
ネャル   チャ   キャンファ   キャンファ   カッファ	31	火	ごはん・味噌汁・豚肉と大根の煮もの・ゆかり和え・ 果物・牛乳	ごはん・竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリ・竹 輪とじゃが芋の煮物・豚の角煮	シーフードピラフ・ポトフ・かぼちゃのチーズケーキ

## 

日に日に秋が深まり、さわやかな空気を感じる季節となりました。さて、農作物が収穫の時期を迎え、海産物なども脂がのり美味しい季節となってきました。 寄宿舎賄いでも、芋類、きのこ類、季節の果物などを積極的に取り入れていきます。

## ◎ 10月の献立紹介

- 【海外の料理:スペイン】 チキンパエリア、ソパデアホ、アリオリサラダ 10日(火) 夕食
  - ソパデアホは面白い名前ですが、スペインのにんにくスープです。アリオリサラダはにんにくとオリーブオイル、マヨネーズでソースを作り、ポテトサラダにします。
- 16日(月) 夕食 【郷土料理:長野県】 山賊焼き、大平汁
- 山賊焼きは「焼き」と名が付きますが、鶏もも肉を揚げた料理です。大平汁は平たく大きな塗り物のわんに入れることから大平汁と呼ばれます。 27日(金) 夕食 【季節の食材&行事食:栗・さんま、十三夜】 栗おこわ、さんまの竜田揚げ
- さんまは産卵前の9~10月にかけて最も脂が多くなり、旬の時期を迎えます。 また、十三夜が「栗名月」とも呼ばれることにちなみ、栗おこわを提供予定です。
- 31日(火) 夕食 【行事食:ハロウィン書】 かぼちゃのチーズケーキ
  - 秋に行われるお祭りで、その年の収穫を祝う行事です。当日は、ハロウィンのシンボルでもある「かぼちゃ」を使用したチーズケーキを手作りします。

## ☆ 食育ピクトグラムの紹介

## ≪ 6 手を洗おう ≫



手洗いは、食中毒や感染症予防の第一歩です。手には目に見えない多くの病原体が付着しており、食品を介して体内に入り、腹痛 や下痢などを引き起こすことがあります。帰宅時、料理や食事の前には、必ず手洗いを行い、食事や料理の途中でトイレ、ゴミ箱な どに触れた後も必ず手洗いをしましょう。また、2度洗いを習慣づけることも効果的です。研究結果によると、ハンドソープを使用し、 10秒間2回の手洗いを行うと、60秒間1回の手洗いを行った時以上の効果があることがわかっています。