1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
8	月		一斉帰舎	ごはん・味噌汁・手羽元のさっぱり煮・おかかサラダ・果物
9	火	ごはん・味噌汁・炒り豆腐・胡麻醤油和え・果物・牛乳	ごはん・バーベキューチキン・キャベツソテー・ビーフンソテー・ブロッコリーの味噌マヨ和え	七草うどん・練り胡麻和え・おしるこ
10	水	ごはん・味噌汁・鶏肉と白菜の重ね煮・わかめサラダ・果物・牛乳	ごはん・★鮭のみそ漬け焼き・もやしソテー・切干大根の煮物・韓国風きゅうり	ごはん・すまし汁・厚揚と鶏肉の味噌マヨ田楽・じゃがいものごま酢和え・果物
11	木	ハニートースト・カレースープ・ツナサラダ・果物・牛乳	ごはん・豚肉のピリ辛ケチャップ炒め・ポテトリヨネーズ・青海苔大豆	ごはん・クラムチャウダー・骨付きチキン・茹でブロッコリー
12	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・鶏肉の中華風照り焼き・もやしソテー・油揚げと野菜の煮物・ドライプルーン	ごはん・中華スープ・回鍋肉・中華サラダ
13	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・ポークチャップ・玉ねぎソテー・高野豆腐と青菜の煮物・人参と白滝の金平	キーマカレー・玉ねぎドレッシングサラダ・果物
14	日	コーンマヨトースト・野菜ソテー・果物・ココア	スタミナ丼・中華スープ・果物	ごはん・味噌汁・豚肉のチリソース・わさび和え・果物
15	月	ごはん・味噌汁・鶏肉の照り焼き・なめたけ和え・果物・牛乳	ごはん・★焼肉・玉ねぎソテー・ナポリタン・胡瓜と竹輪のマヨ和え	チキンライス・ポトフ・ティラミス風タルト
16	火	ごはん・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・スパイシー唐揚げ・野菜のコンソメ煮・人参とえのきのきんぴら	ごはん・味噌汁・ぎせい豆腐のあんかけ・青菜のツナマヨ和え・果物
17	水	ごはん・味噌汁・ベーコンエッグ・胡麻サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の葱ダレ焼き・キャベツソテー・野菜炒め・ボイルウインナー	豚キムチ味噌ラーメン・揚げ餃子・果物
18	木	塩バニラトースト・トマトスープ・マカロニサラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のマスタード焼き・茹でもやし青菜・じゃが芋と野菜の揚げ煮・カレー卵	ごはん・きりたんぽ鍋風汁・鶏肉の山椒焼き・いぶりがっこポテトサラダ・果物
19	金	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・ゆかり和え・果物・牛乳	ごはん・千草焼き・イカフリッター・変わり五目豆・ブロッコリーのごま醤油	ごはん・洋風かき玉スープ・チキンソテートマトクリーム・にんじんドレッシングサラダ・果物
20	土	ごはん・味噌汁・ハムソテー・野菜炒め・果物・牛乳	ごはん・松風焼き・玉ねぎソテー・じゃが芋のきんぴら・中華風胡瓜	ごはん・田舎汁・魚のピリ辛味噌焼き・和風サラダ・果物
21	日	ジャムマーガリンサンド・野菜スープ・コーンサラダ・果物・牛乳	やきそば・ワカメスープ・果物	ごはん・ワンタンスープ・西湖豆腐・中華風野菜
22	月	ごはん・味噌汁・肉じゃが・ふりかけ・果物・牛乳	ごはん・豚肉の柚子胡椒焼き・玉ねぎソテー・春雨ソテー・にんじんシリシリー	ごはん・味噌汁・手作りメンチカツ・つけあわせキャベツ・果物
23	火	ごはん・味噌汁・親子煮・レモン醤油和え・果物・牛乳	ごはん・豚の生姜焼き・キャベツソテー・大豆もやし蟹かま炒め・肉味噌大豆	サーモンクリームパスタ・メープルシーザーサラダ・秘密の森ケーキ
24	水	ごはん・味噌汁・野菜炒め・納豆・果物・ヤクルト	ごはん・鶏肉と高野豆腐の揚げ煮・卵と木耳の炒め物・胡瓜の浅漬け	一斉帰省
29	月		一斉帰舎	ごはん・味噌汁・ポークソテーおろしソース・柚子ドレッシングサラダ・果物
30	火	ごはん・味噌汁・目玉焼き・かんぴょうサラダ・果物・牛乳	ごはん・厚揚げと豚肉のカレー炒め・南瓜のピリ辛炒め・蒲鉾の煮物	ごはん・味噌汁・魚と鶏肉の照り焼き・和風サラダ・果物
31	水	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・牛乳	ごはん・豚肉の葱味噌マヨ焼き・もやしソテー・中華炒め・肉団子のケチャップ煮	トリニータ丼・メキシカンサラダ・果物

✻••……••✻　賄い通信　✻••……••✻

新年あけましておめでとうございます。本年も寄宿舎賄を通じて、様々な食に関する情報を発信していきたいと思います。
冬休みも終わり学校が始まります。規則正しい生活と食生活で生活リズムを取り戻していきましょう。また、3年生は残り少ない寄宿舎生活を大切にしてください。
今月は12月に入れることが出来なかった3年生の赤弁リクエスト、12月の緊急帰省で実施できなかった献立も一部取り入れています。
（3年生リクエストは献立表の★印のメニューです。）

◎　1月の献立紹介

9日（火）　夕食　【行事食：人日の節句（7日）】　七草うどん
五節句の一つで、本来は春の七草を七草粥にして食べます。賄いでは一足遅いですが、七草のうち、せり、すずな（蕪）、すずしろ（大根）をうどんに使います。

18日（木）　夕食　【郷土料理：秋田県】　きりたんぽ鍋風汁、いぶりがっこポテトサラダ
きりたんぽ鍋は鶏がらスープに「たんぽ」や野菜を入れた鍋料理です。つぶした残り飯を棒に刺して焼いていたものを鳥鍋に入れたことが始まりだそうです。

19日（金）　昼食　【行事食：大寒（20日）】　千草焼き
二十四節気の一つで1年で最も寒い時期になります。大寒うまれの卵を食べると1年を元気に過ごせると言われることにちなみ、千草焼きを提供します。

20日（土）　夕食　【地場産物：まぐろ】　魚のピリ辛味噌焼き
大島産のまぐろを提供します。まぐろは酒、生姜、豆板醤、味噌、醤油、みりん、ごま油などの下味につけ、オーブンで焼いて提供します。

23日（火）　夕食　【海外の料理：カナダ】　サーモンクリームパスタ、メープルシーザーサラダ、秘密の森ケーキ
山の幸・海の幸ともに豊富なカナダで代表的な食材を使った献立です。ケーキはプリンスエドワード島が舞台の赤毛のアンに出てくるケーキをイメージしました。

☆　食育ピクトグラムの紹介

≪　9　産地を応援しよう　≫

食べ物を選ぶ時、産地や生産者を意識して食品を選んでいますか？自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにもつながります。また、地域でとれた農林水産物をできるだけ地域で消費しようする「地産地消」は消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により両者の結びつきが強化される他、地場産物の消費の拡大などによる地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO_2の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。

≪　10　食・農の体験をしよう　≫

農林漁業体験は、日々の食事が農林漁業者などの食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深める上で重要です。実際に食べ物に対する意識の変化や関心の高まりと関係しているという研究結果が報告されています。具体的には、体験をしている人はそうでない人と比較して、野菜や果物を食べようとする意欲や栄養に関する知識が高い、体を動かす量が多い、ストレスホルモン値が低い、社会参加が多いことや地域の結束が強いことなどが報告されています。

＊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。