12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	金	ごはん・味噌汁・焼きししゃも・野菜炒め・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のチーズ風味焼き・玉ねぎソテー・春雨ソテー・みかん缶	★味噌カツ丼・すまし汁・からし和え
2	土	ごはん・春雨スープ・鶏肉とマカロニのチリソース・わかめサラダ・果物・牛乳	五目チャーハン・中華スープ・★プリン	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
3	日	シナモンシュガートースト・野菜スープ・コーンサラダ・果物・牛乳	豚丼・味噌汁・果物	ごはん・大根と豚肉のスープ・チキンソテーBBQソース・シーザーサラダ・果物
4	月	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・豚肉の柚子胡椒焼き・玉ねぎソテー・野菜炒め・胡瓜と竹輪のマヨ和え	ごはん・味噌汁・★鮭のちゃんちゃん焼き・卵サラダ・果物
5	火	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・茹でブロッコリー・ビーフンソテー・人参とえのきのきんぴら	ごはん・豆乳スープ・コーンコロッケ・カントリーサラダ・果物
6	水	★はちみつレモントースト・ミートボールシチュー・ツナサラダ・果物・牛乳	ごはん・厚揚げと豚肉の味噌炒め・ポテトリヨネーズ・胡瓜大根おかか和え	★スパゲティミートソース・レモンドレッシングサラダ・果物
7	木	ごはん・味噌汁・鶏肉の南部焼き・ひじきの煮物・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・にんじんシリシリー	★チキンカレーライス・玉ねぎドレッシングサラダ・★かぼちゃのチーズケーキ
8	金	ごはん・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・胡麻サラダ・果物・牛乳	★海苔弁・★鶏の唐揚げ・筑前煮・青菜のツナマヨ和え	ごはん・ワカメスープ・ポークソテー中華ソース・中華サラダ・果物
9	土	ごはん・味噌汁・目玉焼き・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	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・コールスローサラダ・果物
10	日	ロールパン・★コーンフレーク・野菜スープ・ミックスビーンズとひじきのサラダ・果物・牛乳	豚肉のねぎ味噌丼・すまし汁・果物	ごはん・★パンプキンスープ・鶏肉のレモン風味揚げ・オーロラソースサラダ・果物
11	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・豚肉のピリ辛ケチャップ炒め・南瓜のカレー炒め・ブロッコリーの味噌マヨ和え	★ちゃんこうどん・ひじきサラダ・★じゃがいももち
12	火	ごはん・★赤だしの味噌汁・★ハンペンのチーズ焼き・野菜炒め・果物・牛乳	★ワカメご飯・鶏肉の梅みそ焼き・青菜とコーンのソテー・蒟蒻と野菜のオイスター炒め・ドライプルーン	ごはん・味噌汁・★焼き肉・スパゲティサラダ・果物
13	水	★きな粉トースト・トマトスープ・野菜ソテー・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	★野菜たっぷり味噌ラーメン・揚げ餃子・果物
14	木	ごはん・味噌汁・★塩鮭・おひたし・果物・牛乳	ごはん・★竹輪のチーズ詰め揚げ・茹でブロッコリー・切干大根とツナの煮物・豚の角煮	ごはん・中華風コーンスープ・麻婆豆腐・ラーパー菜
15	金	ごはん・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・かんぴょうサラダ・果物・牛乳	ごはん・豚肉の塩麹焼き・もやしソテー・ナポリタン・韓国風きゅうり	ごはん・キャベツとコーンのスープ・チキンソテートマトソース・マッシュポテト・果物
16	土	ごはん・味噌汁・大根と豚肉の味噌煮・★納豆・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の山椒焼き・玉ねぎソテー・切干大根のアラビアータ風・★青海苔大豆	大根おろしと鶏肉の和風スパゲティー・にんじんドレッシングサラダ・果物
17	日	ハムチーズトースト・野菜炒め・果物・ココア	三色丼・味噌汁・★きなこ団子	ごはん・味噌汁・手羽元のさっぱり煮・和風サラダ・果物
18	月	★かき玉うどん・バナナヨーグルト・牛乳	ごはん・松風焼き・キャベツソテー・厚揚げと根菜の煮物・肉団子のケチャップ煮	和風ピラフ・ポトフ・ティラミス風タルト
19	火	ごはん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・ふりかけ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のマスタード焼き・玉ねぎソテー・大豆もやし蟹かま炒め・揚げしゅうまい	ごはん・スープチャプスイ・回鍋肉・中華和え
20	水	★抹茶ミルクトースト・鶏肉ときのこのスープ・マカロニサラダ・果物・牛乳	ごはん・チキンカツ・茹でキャベツ・高野豆腐と青菜の煮物・パイン缶	★吹き寄せご飯・すまし汁・魚の柚庵焼き　かぶあんかけ・白菜の柚子香り漬け・果物
21	木	ごはん・味噌汁・鶏肉のレモン醤油焼き・切干大根の煮物・果物・牛乳	ごはん・豚肉の胡麻ダレ焼き・茹でもやし青菜・竹輪とじゃが芋の煮物・ボイルウインナー	キャロットライスホワイトソース・クリスマスチキン・茹でブロッコリー・★ミニケーキ
22	金	ごはん・味噌汁・豚肉の柳川風煮・じゃこ和え・果物・ヤクルト	ごはん・鶏肉の塩だれ焼き・もやしソテー・カレースパゲティー・胡瓜の浅漬け	一斉帰省

✲••……••✲　賄い通信　✲••……••✲

今年も残すところ1ヶ月となり、日増しに寒くなってきました。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、かぜをひきやすくなります。
ウイルスに負けない抵抗力をつけるためにも、栄養のある食べ物をしっかり食べましょう。

◎　12月の献立紹介　その1

20日（水）　夕食　【行事食：冬至】　魚の柚庵焼きかぶあんかけ、白菜の柚子香り漬け

22日（金）は1年の中で昼の時間が最も短くなる冬至です。下味に柚子を使用した魚の柚庵焼きと柚子が香る白菜の漬物を提供します。

21日（木）　夕食　【行事食：クリスマス】　クリスマスチキン、ミニケーキ

25日（月）はクリスマスです。一足早いですが、帰省前最後の夕食に、骨付き肉を使ったチキンと3年生のリクエストでも多いケーキを提供します。

◎　12月の献立紹介　その2

今月は寄宿舎での食事も残り少なくなっている3年生のリクエストを取り入れた献立にしています。11月中旬に実施したアンケート結果は下記の通りです。
一部のメニューは翌年1月の献立に分けて取り入れる予定です。みなさん楽しみにしていてください♪　（3年生リクエストは献立表の★印のメニューです。）

≪　朝食リクエスト　≫
1位：うどん　　2位：納豆　　3位：きな粉トースト・抹茶トースト・はちみつレモントースト・はんぺん焼き

≪　赤弁リクエスト　≫
1位：鶏の唐揚げ　2位：わかめごはん・のり弁　　3位：鶏肉のピカタ・竹輪のチーズ詰め揚げ・チンジャオロース・鮭のみそ漬け焼き

≪　夕食リクエスト　≫
1位：うどん　　2位：スパゲティー　　3位：カレーライス・ラーメン

≪　デザートリクエスト　≫
1位：ケーキ　　2位：プリン　　3位：かぼちゃのチーズケーキ　　4位：いももち・白玉団子

☆　食育ピクトグラムの紹介　　≪　8　食べ残しをなくそう　≫

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では、一年間で約523万トンもの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人 、一人の分量に換算すると、毎日お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。ちなみに、寄宿舎でも日々残菜量を記録していますが、令和５年４月～10月の平均残菜量は、１人あたりの残菜量は99.2g（一食あたり）でした。一日で考えると丼茶碗１杯くらいになります。引き続き食品ロス削減を心がけましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。