

2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	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・和風サラダ・果物・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・にんじんシリシリ	野菜菜チャーハン・スープチャプスイ・手作り杏仁豆腐
2	金	ごはん・味噌汁・ハムエッグ・なめたけ和え・果物・牛乳	ごはん・豚の生姜焼き・もやしソテー・筑前煮・フロコリーのごま醤油	ごはん・キャベツとコーンのスープ・チキンソテー・マトソース・レモンドレッシングサラダ・果物
3	土	ごはん・味噌汁・鶏肉とマカロニのチリソース・胡麻サラダ・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・韓国風きゅうり	山菜ごはん・味噌汁・ししゃもの甘露揚げ・練り胡麻和え・節分豆
4	日	食パンとジャム・トマトスープ・チーズサラダ・果物・牛乳	三色丼・味噌汁・果物	ごはん・中華スープ・四川豆腐・中華サラダ
5	月	ごはん・味噌汁・焼きウィンナー・野菜ソテー・果物・牛乳	ごはん・チキンカツ・茹でキャベツ・南瓜の揚げ煮・蒲鉾の煮物	カレーライス・にんじンドレッシングサラダ・果物
6	火	ごはん・味噌汁・鶏肉の照り焼き・ひじきの煮物・果物・牛乳	ごはん・豚肉のハーブ漬け焼き・もやし青菜ソテー・ナポリタン・中華風煮卵	ごはん・かきたま汁・じゃがいもと鶏肉の炒め煮・和風サラダ
7	水	卵トースト・カフェオレ・ミックスビーンズとひじきのサラダ・果物	ごはん・鶏肉のきのこあん・青海苔ポテト・油揚げと野菜の煮物・バイン缶	ごはん・わかめとコーンのスープ・ポークソテーデミグラソース・玉ねぎドレッシングサラダ・果物
8	木	ごはん・味噌汁・鶏肉の七味焼き・煮浸し・果物・牛乳	ごはん・ハンバーグ・コーンソテー・ジャーマンポテト・中華風胡瓜	ごはん・お事汁・豚カツ・柚子ドレッシングサラダ・果物
9	金	ごはん・味噌汁・鶏肉と白菜の重ね煮・おひたし・果物・牛乳	ごはん・回鍋肉・竹輪の磯辺揚げ・ミニトマト	ごはん・味噌汁・チキンソテーおろしソース・和風ツナサラダ・果物
10	土	ごはん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・納豆・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の山椒焼き・玉ねぎソテー・野菜炒め・ポイルウィンナー	天ぷらうどん・じゃがいものごま酢和え
11	日	ごはん・味噌汁・粉チーズ入りスクランブルエッグ・マカロニサラダ・果物・牛乳	豚丼・味噌汁・果物	ごはん・味噌汁・ハンバーグ和風きのこソース・和風サラダ・果物
12	月	ごはん・味噌汁・鶏すき煮・胡麻醤油和え・果物・牛乳	ごはん・豚肉の葱味噌マヨ焼き・茹でもやし青菜・竹輪とじゃが芋の煮物・大根の塩昆布漬	ブルコギ丼・トックスープ・果物
13	火	ごはん・味噌汁・目玉焼き・わかめサラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の中華風照り焼き・もやしソテー・春雨ソテー・肉団子のチリソース	ごはん・雪見汁・魚のマヨネーズソース焼き・からし和え・果物
14	水	ハニーバントースト・鶏肉ときのこのスープ・ツナサラダ・果物・牛乳	ごはん・ポークチャップ・キャベツソテー・高野豆腐と青菜の煮物・人参とえのきのきんぴら	ミルクスープパグティ・オーロラソースサラダ・ブラウニー
15	木	ごはん・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・ふりかけ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のチーズ風味焼き・玉ねぎソテー・野菜のコンソメ煮・肉味噌大豆	ごはん・ベーコンと白菜のスープ・ポークチロリアン・コールスローサラダ・果物
16	金	ごはん・味噌汁・焼きさつま揚げ・野菜炒め・果物・牛乳	ごはん・お好み焼き風玉子焼き・イカフリッター・豚肉とごぼうの晴雨煮・ブロッコリーの味噌マヨ和え	かて飯・すまし汁・豚肉の塩麹焼き・みそポテト・果物
17	土	ごはん・味噌汁・さばの塩焼き・ゆかり和え・果物・牛乳	ごはん・鶏の唐揚げ・蒟蒻と野菜のオイスター炒め・青菜のツナマヨ和え	ごはん・味噌汁・チキンソテーBBQソース・和風サラダ・果物
18	日	抹茶ミルクトースト・野菜スープ・コーンサラダ・果物・牛乳	麻婆豆腐丼・ザーサイスープ・果物	ごはん・ワカメスープ・豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め・中華サラダ
19	月	ごはん・味噌汁・鶏五目豆・おひたし・果物・ヤクルト	ごはん・鶏肉の梅みそ焼き・青菜とコーンのソテー・大豆もやし蟹かま炒め・人参と白滝の金平	一斉帰省
28	水		一斉帰省	ごはん・中華スープ・ポークソテー中華ソース・ピリ辛和え・果物
29	木	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・焼肉・もやしソテー・切干大根のアラビアータ風・胡瓜の浅漬	ごはん・味噌汁・カレーコロッケ・つけあわせキャベツ・果物

●●●●●● 賄い通信 *●●●●●●*

2月に入って節分を過ぎると立春を迎え、暦の上では春になります。とはいえ、実際にはまだまだ寒さが厳しい日も続きますので、風邪や感染症にかからないよう、睡眠や食事をしっかりととりましょう。また、いつもより少し長い帰省期間になりますが、帰省中も規則正しい生活を心がけましょう。

◎ 2月の献立紹介

3日(土) 夕食 【行事食:節分】 節分豆

節分にちなんで節分豆を提供します。季節の変わり目には邪気が入りやすいと言われ、立春の前日に豆まき等、魔除けの行事が行われるようになりました。

8日(木) 夕食 【行事食:事始め】 お事汁

祭事や農事が始まり、人の一年の営みが開始する事始めには、お事汁という味噌汁を食べる習わしがあります。野菜のほかに小豆が入るのが特徴です。

12日(月) 夕食 【海外の料理:韓国】 ブルコギ丼、トックスープ

ブルコギは韓国に古くから伝わる伝統料理です。トックスープは韓国のお餅であるトックを使います。お正月に食べられ、韓国版のお雑煮のような料理です。

14日(水) 夕食 【行事食:バレンタイン】 ブラウニー

バレンタインデーにちなんで、デザートにくるみ入りの手作りチョコブラウニーを提供します。みなさん楽しみにしてくださいね♪

16日(金) 夕食 【郷土料理:埼玉県】 かてめし、みそポテト

かてめしは炊き込みご飯です。米が貴重だった時代に、野菜やきのこなどの具(かて)を加え、量を増やして食べたことからこの名前がついたそうです。

★ 食育ピクトグラムの紹介 < 11 和食文化を伝えよう >



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、寄り添うように育まれてきました。和食には ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ② 健康的な食生活を支える栄養バランス ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④ 正月などの年中行事との密接な関わり といった特徴があります。寄宿舎賄でも引き続き、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立等を取り入れていきますので、皆さんも日本の食文化を知り、伝えていきましょう。

< 12 食育を推進しよう >



寄宿舎では、食事の見本となるように、主食・主菜・副菜・汁物・デザートなどをバランスよく組み合わせています。これは、日々の健康は勿論のこと、学校を卒業してからも「バランスの良い食事」のイメージを持ち、自らの食を選択できるようになって欲しい考えも含まれています。自然の中で育まれた食べ物は、身体の中で徐々に分解され、生きる力にまでつながっています。生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために、健全な食生活を実践し、次世代へ伝えることができると良いですね。

* 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。