3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・高野豆腐の卵とじ・わかめサラダ・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・胡瓜の浅漬け	はんばご飯・味噌汁・豚肉の塩麹焼き・和風サラダ・果物
2	土	ごはん・味噌汁・鶏肉の七味焼き・なめたけ和え・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・人参と白滝の金平	カツカレーライス・コールスローサラダ・ミニケーキ
3	日	シナモンシュガートースト・トマトスープ・マカロニサラダ・果物・牛乳	海苔弁・鶏の唐揚げ・筑前煮・紅白かまぼこ	酢五目・すまし汁・大根のそぼろ煮・ひなあられ
4	月	ごはん・味噌汁・ハムソテー・野菜炒め・果物・牛乳	ちからうどん・ナムル・果物	明日葉チャーハン・中華スープ・カルピスパインゼリー
5	火	ごはん・味噌汁・親子煮・おひたし・果物・牛乳	ごはん・回鍋肉・じゃが芋とひじきの煮物・ブロッコリーの味噌マヨ和え	ごはん・クラムチャウダー・ビアバッターフィッシュ＆チップス・付け合せキャベツ・果物
6	水	ジャムチーズサンド・野菜スープ・ウインナーサラダ・果物・牛乳	ごはん・タンドリーチキン・玉ねぎソテー・春雨ソテー・肉団子のケチャップ煮	ごはん・すまし汁・肉豆腐・わさび和え
7	木	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・ひじきの煮物・果物・牛乳	ごはん・魚の幽庵焼き・茹でもやし青菜・南瓜の胡麻煮・揚げしゅうまい	ごはん・味噌汁・鶏肉のママレード焼き・大根と水菜のサラダ・果物
8	金	ごはん・味噌汁・鶏肉と大根の煮もの・ゆかり和え・果物・牛乳	ごはん・豚肉の香味だれ・キャベツソテー・切干大根のアラビアータ風・青海苔大豆	ごはん・味噌汁・スコッチエッグ・ツナサラダ・果物
9	土	ごはん・味噌汁・鶏肉の照り焼き・胡麻醤油和え・果物・牛乳	豚丼・赤だしの味噌汁・果物	ごはん・スープチャプスイ・ポークソテー中華ソース・大根と胡瓜の辛味和え・果物
10	日	ロールパン・コーンフレーク・カレースープ・野菜ソテー・果物・牛乳	スタミナ丼・味噌汁・果物	ごはん・味噌汁・チキンソテーおろしソース・練り胡麻和え・果物
11	月	ごはん・味噌汁・鶏すき煮・和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・枝豆ひじき入りつくね・もやしソテー・高野豆腐と青菜の煮物・ボイルウインナー	豚肉と筍のあんかけ焼きそば・ワカメスープ・開口笑
12	火	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・鶏肉の香味焼き・キャベツソテー・油揚げと野菜の煮物・胡瓜の柚子風味	ごはん・キャベツとしめじのスープ・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
13	水	ごはん・味噌汁・目玉焼き・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・野菜のコンソメ煮・蒲鉾の煮物	ソースカツ丼・こづゆ・野菜のじゅうねん味噌和え
14	木	ごはん・味噌汁・鶏肉のレモン醤油焼き・おひたし・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・にんじんシリシリー	ごはん・中華風コーンスープ・麻婆豆腐・中華風野菜
15	金	ごはん・味噌汁・焼きししゃも・切干大根の煮物・果物・牛乳	ごはん・豚肉のチーズ風味焼き・玉ねぎソテー・じゃが芋と青菜のベーコン炒め・ミニトマト	ごはん・鶏肉ときのこのスープ・かにポテトコロッケ・カントリーサラダ・果物
16	土	ごはん・味噌汁・卵とピーマンの炒め物・納豆・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の葱ダレ焼き・キャベツの桜エビ炒め・五目きんぴら・中華風胡瓜	鶏南蛮うどん・おひたし・黒ごまだれ団子
17	日	塩バニラトースト・大根と肉団子のスープ・コーンサラダ・果物・牛乳	三色丼・味噌汁・果物	ごはん・味噌汁・鶏肉のしそ風味焼き・青菜のツナマヨ和え・果物
18	月	ごはん・味噌汁・肉じゃが・焼き笹かま・果物・牛乳	ごはん・バーベキューチキン・キャベツソテー・カレースパゲティ・韓国風きゅうり	ごはん・味噌汁・かつおのおろしだれ・南瓜の素揚げ・土佐酢和え
19	火	ごはん・味噌汁・ハムエッグ・胡麻サラダ・果物・牛乳	ごはん・豚の生姜焼き・玉ねぎソテー・切昆布の中華煮・人参とえのきのきんぴら	ごはん・味噌汁・豆腐ハンバーグ玉葱ソース・からし和え・果物
20	水	コーンマヨトースト・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	ごはん・豚肉と蓮根のオイスター炒め・スパイシーポテト・塩卵	トマトスープスパゲティ・カリカリ豆のサラダ・抹茶ミルクゼリー
21	木	ごはん・味噌汁・炒り豆腐・和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のマスタード焼き・もやしソテー・蒟蒻と野菜の中華炒め・パイン缶	一斉帰省

✻••……••✻　賄い通信　✻••……••✻

だんだんと寒さが和らぎ、暖かい日差しを感じられる日も多くなってきました。さて、今年度も残すところ1ケ月となりました。3年生は高校生活最後の月になりますね。寄宿舎での生活は残り数日ですが、有意義な時間を過ごし、新たな進路に羽ばたいてください。また寄宿舎での食事は一日三食、主食・主菜・副菜・汁物・デザートを組み合わせて提供してきました。卒業後は自ら食事を選び、日々生活することになりますが、バランスのとれた食事を意識して毎日元気に過ごしてくださいね。

◎　3月の献立紹介

1日（金）　夕食　【地場産物：はんばのり】　はんばごはん
大島産の「はんばのり」を使用した混ぜご飯です。冬の季節、島には西風が強く吹きつけ、海岸のあちこちの岩場に見られるようになります。

2日（土）　夕食、 3日（日）　昼食　【卒業祝い】カツカレー・ミニケーキ（夕食）、 海苔弁当・鶏の唐揚げ（昼食）
卒業生の最後の食事に、2日（土）の夕食には年1回のカツカレー、昼食には人気メニューの海苔弁当・鶏の唐揚げとお祝いの紅白蒲鉾を提供予定です♪

3日（日）　夕食　【行事食：桃の節句（ひなまつり）】　ひなあられ
ひなあられの「白・赤・緑・黄」の色にはそれぞれ意味があり、自然のエネルギーを体内に取り込み、健やかな子に育つようにという願いが込められています。

4日（月）　夕食　【地場産物：明日葉】　明日葉チャーハン
大島では一年中、生の明日葉が手に入りますが、新芽が出る春が旬の季節です。当日は大島産の明日葉を使用した明日葉チャーハンを提供します。

5日（火）　夕食　【海外の料理：イギリス】　ビアバッターフィッシュ＆チップス
イギリスを代表する料理の一つで、大島産いさきのフライにポテトを添えます。チップスはフライドポテトのことです。衣にはビールを加えサクサクに仕上げます。
（※　ビールに含まれるアルコールは加熱処理により蒸発します。）

11日（月）　夕食　【海外の料理：中国】　開口笑
開口笑は、油で揚げた時に口を開けて笑っているような形から名付けられた、中国の揚げ菓子です。白いりごまを生地に混ぜて丸め、揚げています。

13日（水）　夕食　【郷土料理：福島県】　ソースカツ丼、こづゆ、野菜のじゅうねん味噌和え
こづゆは干し椎茸や貝柱の出汁で煮込み、醤油や塩で調味する汁物です。じゅうねんとはえごまのことで、福島県が名産地のえごまを使った味噌を使います。

16日（土）　夕食　【行事食：十六団子の日】　黒ごまだれ団子
山から田に降りてくる農事の神様に、16個の団子を供える風習が東北地方に多くあります。16個とはいきませんが、白玉に甘い胡麻だれをかけて提供します。

18日（月）　夕食　【地場産物：かつお】　かつおのおろしだれ
大島産の「かつお」を使用した、魚のおろしだれを提供します。かつおのから揚げに、大根おろしの和風だれをかけていただきます♪

保護者の皆様、地域の皆様、今年度も御協力をいただき、ありがとうございました。

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。