４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
6	木		一斉帰舎	ごはん・具沢山味噌汁・あじフライ＆鶏のから揚げ・つけあわせキャベツ・果物
7	金	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・タンドリーチキン・もやしソテー・切干大根のアラビアータ風・ブロッコリーの明太バター醤油	鶏肉とほうれん草のクリームパスタ・にんじんドレッシングサラダ・手作りぶどうゼリー
8	土	ごはん・味噌汁・ハンペンのチーズ焼き・野菜炒め・果物・牛乳	ごはん・ハンバーグ・コーンソテー・さつま揚げと野菜の煮物・紅白かまぼこ	ごはん・中華風コーンスープ・麻婆豆腐・ラーパー菜・果物
9	日	きな粉トースト・野菜スープ・ツナサラダ・果物・牛乳	五目チャーハン・ザーサイスープ・揚げ餃子	ごはん・白玉団子汁・銀鱈の照り焼きおろしあん・根菜の味噌マヨ和え・果物
10	月	ごはん・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・わかめサラダ・果物・牛乳	ごはん・チンジャオロース・明日葉胡麻炒め・カレー卵	ごはん・糸寒天のスープ・鶏肉のママレード焼き・シーザーサラダ・果物
11	火	ごはん・味噌汁・鮭のみそ漬け焼き・竹輪入り和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の中華風照り焼き・青菜炒め・春雨ソテー・肉団子のケチャップ煮	天ぷらうどん・わさび和え・果物
12	水	ごはん・味噌汁・鶏五目豆・島海苔和え・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	ごはん・わかめとコーンのスープ・チキンソテートマトソース・ポテトサラダ・果物
13	木	はちみつレモントースト・キャベツとしめじのスープ・ゆでたまご・コーンサラダ・果物・牛乳	ごはん・焼肉・キャベツソテー・じゃが芋と野菜の揚げ煮・ボイルウインナー	ごはん・すまし汁・肉豆腐・大根サラダ・果物
14	金	ごはん・味噌汁・鶏肉のレモン醤油焼き・ひじきの煮物・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・ビーフンソテー・ドライプルーン	ごはん・ベーコンと白菜のスープ・めだいのソテーカレーソース・フレンチフライサラダ・果物
15	土	ごはん・味噌汁・里芋と豚肉の煮物・納豆・果物・牛乳	五目あんかけ焼きそば・もずくスープ・プリン	ごはん・ミネストローネ・フライドチキン・マリネ・果物
16	日	ぶどうパン・コーンフレーク・パンプキンスープ・野菜ソテー・果物・牛乳	牛丼・赤だしの味噌汁・土佐酢和え	ごはん・具沢山味噌汁・じゃがいもと鶏肉の炒め煮・ごぼうと蒲鉾の和風サラダ・果物
17	月	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・煮浸し・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の香味焼き・もやしソテー・ナポリタン・韓国風きゅうり	ごはん・大根と豚肉のスープ・マカロニグラタン・コールスローサラダ・果物
18	火	ごはん・味噌汁・厚揚げの卵とじ・即席漬け・果物・牛乳	ごはん・鶏の唐揚げ・牛肉とごぼうの時雨煮・にんじんシリシリー	明日葉とツナの混ぜご飯・すまし汁・豚肉の塩麹焼き・梅胡麻和え・果物
19	水	ごはん・味噌汁・鶏肉の照り焼き・おひたし・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・うずらのチリソース	ごはん・卵とレタスのスープ・五目うま煮・中華サラダ・果物
20	木	シュガートースト・トマトスープ・チーズサラダ・果物・牛乳	鶏そぼろご飯・魚のもろみ味噌焼き・青海苔ポテト・筑前煮・胡瓜の浅漬け	チキンカレーライス・カントリーサラダ・手作り紅茶ケーキ
21	金	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・豚肉の柚子こしょう焼き・玉ねぎソテー・大豆もやし蟹かま炒め・大豆とじゃこのカリカリ揚げ	ごはん・沢煮椀・豆腐の真砂揚げ・酢の物・果物
22	土	ごはん・味噌汁・アジの開き・南瓜のそぼろ煮・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のピカタ・茹でブロッコリー・切干大根とツナの煮物・ミニトマト	スパゲティ・ミートソース・Mixビーンズサラダ・果物
23	日	ココアシュガートースト・野菜スープ・マカロニサラダ・果物・牛乳	中華丼・中華スープ・コーヒーゼリー	ごはん・五目スープ・チキンソテーBBQソース・レモンドレッシングサラダ・果物
24	月	ごはん・味噌汁・肉じゃが・ふりかけ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の山椒焼き・キャベツの桜エビ炒め・茎ワカメとベーコンのソテー・青海苔大豆	ごはん・けんちん汁・うつぼとメジマグロのから揚げ野菜あん・練り胡麻和え・果物
25	火	ごはん・味噌汁・牛肉ともやしの韓国風炒め・焼き笹かま・果物・牛乳	ごはん・豚の生姜焼き・もやしソテー・高野豆腐と青菜の煮物・人参と白滝の金平	ごはん・ジュリエンヌスープ・チーズハンバーグトマトソース・メキシカンサラダ・果物
26	水	ごはん・味噌汁・炒り豆腐・なめたけ和え・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・中華風胡瓜	ちゃんこうどん・ひじきサラダ・明日葉ミルクゼリー
27	木	ハムチーズトースト・カレースープ・ウインナー入りサラダ・果物・牛乳	ワカメご飯・鶏肉の葱ダレ焼き・青菜とコーンのソテー・野菜炒め・みかん缶	ごはん・春雨スープ・酢豚・中華和え・果物
28	金	ごはん・味噌汁・鶏肉の七味焼き・じゃこ和え・果物・牛乳	ごはん・ポークチャップ・玉ねぎソテー・野菜のコンソメ煮・揚げ焼売	かやくご飯・すまし素麺・厚揚げと鶏肉の味噌マヨ田楽・おひたし・果物
29	土	ごはん・キャベツとコーンのスープ・ツナ入りスクランブルエッグ・海藻サラダ・果物・ジョア	ごはん・一口カツとチキンバー・南瓜と茸のチーズ炒め・ブロッコリーのごましょうゆ	一斉帰省

✻••……••✻　賄い通信　✻••……••✻

新入生の皆さんは御入学、在校生の皆さんは御進級おめでとうございます。暖かな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。新入生は新しい環境での生活に期待を膨らませていることかと思います。今年度も、栄養士・調理員一同、適切な衛生管理のもと、おいしい食事提供に努めて参ります。また、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ますので、1年間どうぞよろしくお願いいたします。

◎　4月の献立紹介

8日（土）　昼食　【入学祝い】

新入生の入学祝いにハンバーグとお祝いの紅白蒲鉾を提供予定です♪紅白の色はめでたい、縁起が良いといった意味で祝いの席や縁起物に用いられます。

10日（月）　昼食　【地場産物：明日葉】　明日葉胡麻炒め

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胡麻炒めを提供します。

14日（金）　夕食　【地場産物：めだい】　めだいのソテーカレーソース

大島産の「めだい」を使用したソテーを提供予定です。「めだい」はその名の通り、目が大きいことから名づけられたと言われています。

24日（月）　夕食　【地場産物：うつぼ・メジマグロ】　うつぼとメジマグロのから揚げ野菜あん

大島産のうつぼとメジマグロを唐揚げにして提供します。骨が多いうつぼですが、皆さんが食べやすいように、骨切りしたものを納品していただいています。

☆　赤弁返却時のお願い

昼食は赤いお弁当箱で提供する、通称「赤弁」です。返却については、赤弁置き場に貼ってあるルールに沿って、丁寧な返却の御協力をお願いします♪

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。