

8・9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
31	木		一斉帰舎	ビーフストロガノフ・グリーンサラダ・ナタデココボンチ
1	金	ごはん・味噌汁・豚肉の柳川風煮・おひたし・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の葱ダレ焼き・キャベツソテー・じゃが芋とベーコンのカレー煮・ブロッコリーの味噌マヨ和え	ごはん・魚のあら汁・いさきのから揚げ甘酢あん・練り胡麻和え・果物
2	土	ごはん・味噌汁・豚肉ともやしの韓国風炒め・焼き笹かま・果物・牛乳	ごはん・根菜つくね・青菜炒め・南瓜のチーズ炒め・蒲鉾の煮物	ごはん・BLTスープ・鶏肉のママレード焼き・シーザーサラダ・果物
3	日	カレーチーストースト・野菜スープ・海藻サラダ・果物・牛乳	三色丼・赤だしの味噌汁・コーヒーゼリー	ごはん・中華スープ・酢豚・大根と胡瓜の辛味和え・果物
4	月	ごはん・味噌汁・肉じゃが・ふりかけ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のピカタ・茹でブロッコリー・さつま揚げと野菜の煮物・みかん缶	ツナトマトスバゲティ・レモンドレッシングサラダ・抹茶とさつま芋のケーキ
5	火	ごはん・味噌汁・豚肉のつけ焼き・野菜炒め・果物・牛乳	ごはん・鶏肉のマスタード焼き・茹でもやし青菜・春雨ソテー・うすらのチリソース	ごはん・豚汁・まぐろとかつおのフライ・つけあわせキャベツ・果物
6	水	ごはん・ミートボールシチュー・目玉焼き・ハムコンソメサラダ・果物・牛乳	ごはん・ポークチャップ・キャベツソテー・野菜のコンソメ煮・青海苔大豆	ごはん・豆乳スープ・チキンソテーBBQソース・メキシカンサラダ・果物
7	木	シナモンシュガートースト・鶏肉ときのこのスープ・チーズサラダ・果物・牛乳	ごはん・焼肉・もやしソテー・ナポリタン・胡瓜の浅漬け	ガパオライス風・ヤムウンセン・手作りマンゴーゼリー
8	金	ごはん・すまし汁・鮭のみそ漬焼き・煮びたし・果物・牛乳	ごはん・鶏の唐揚げ・筑前煮・にんじんシリシリ	ごはん・ベーコンと白菜のスープ・ポークソテーおろしソース・玉ねぎドレッシングサラダ・果物
9	土	ごはん・味噌汁・鶏五目豆・島海苔和え・果物・牛乳	キムチチャーハン・ワカメスープ・中華和え	ごはん・菊花汁・魚の紅葉焼き・さつまいもの素揚げ・五色酢の物・果物
10	日	ハニートースト・トマトと卵のスープ・マカロニサラダ・果物・牛乳	五目あなかけ焼きそば・もずくスープ・プリン	ごはん・具沢山味噌汁・ハンバーグ玉ねぎソース・わさび和え・果物
11	月	ごはん・野菜スープ・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・鶏肉のきのこあん・青海苔ポテト・蓮根とごぼうの煮物・肉団子のケチャップ煮	ごはん・中華風スープ・海老と春雨の炒め煮・春巻き・果物
12	火	ごはん・味噌汁・鶏肉のレモン醤油焼き・じゃこ和え・果物・牛乳	カレーそばご飯・魚の香味焼き・茹でもやし青菜・切干大根のアラビアータ風・ブロッコリーのごま醤油	ごはん・モロヘイヤのスープ・フィラハバネー・ひよこ豆のサラダ・果物
13	水	ごはん・味噌汁・厚揚げのそぼろ煮・即席漬け・果物・牛乳	ごはん・豚の生姜焼き・玉ねぎソテー・油揚げと野菜の煮物・韓国風きゅうり	ごはん・けんちん汁・魚のムニエル和風茸あん・青菜のツナマヨ和え・果物
14	木	メープルトースト・野菜スープ・コーンサラダ・果物・牛乳	ごはん・鶏肉とカシューナッツの炒め物・スパイシーポテト・塩卵	味噌カツ丼・沢煮椀・梅胡麻和え
15	金	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	ごはん・タンドリーチキン・キャベツソテー・ビーフソテー・ブロッコリーの明太バター醤油	ごはん・ワンタンスープ・八宝菜・中華サラダ・果物
16	土	ごはん・味噌汁・ハムエッグ・野菜炒め・果物・牛乳	肉うどん・りんごと胡桃のサラダ・ヨーグルト	ごはん・具沢山味噌汁・鶏肉の和風甘酢あん・カリカリじゃこサラダ・果物
17	日	ロールパンとジャム・コーンフレーク・野菜スープ・ツナサラダ・果物・牛乳	麻婆焼きそば・ザーサイスープ・揚げ餃子	ごはん・わかめとコーンのスープ・豚肉の塩麴焼き・トマトと海老のサラダ・果物
18	月	ごはん・味噌汁・炒り豆腐・和風サラダ・果物・牛乳	ごはん・チーズハンバーグ・コーンソテー・ジャーマンポテト・中華風胡瓜	ごはん・だご汁風・とり天・おひたし・果物
19	火	ごはん・味噌汁・アジの開き・ひじきの煮物・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の梅みそ焼き・キャベツ青海苔炒め・大豆もやし蟹かま炒め・肉味噌大豆	ごはん・洋風かき玉スープ・ポークソテーデミグラきのソース・大根と水菜のサラダ・果物
20	水	ごはん・味噌汁・鶏肉と白菜の重ね煮・焼きはんぺん・果物・牛乳	ごはん・豚肉の柚子こしょう焼き・いんげんソテー・南瓜の胡麻煮・ポイルワインナー	明日葉チャーハン・豆腐のチゲ風スープ・中華サラダ・揚げスイートポテト
21	木	きな粉トースト・キャベツとコーンのスープ・糸寒天サラダ・果物・牛乳	ごはん・チンジャオロース・ポテトリヨネーズ・胡瓜大根おかか和え	ごはん・白玉団子汁・魚の照り焼き・胡麻みそ和え・果物
22	金	ごはん・味噌汁・親子煮・なめたけ和え・果物・牛乳	ごはん・豚肉のハーブ漬焼き・キャベツソテー・高野豆腐と青菜の煮物・パイン缶	鶏肉とほうれん草のクリームパスタ・ツナコーンサラダ・果物
23	土	ごはん・味噌汁・豚キムチ・納豆・果物・牛乳	ごはん・鶏肉の中華風照り焼き・青菜炒め・卵焼き・桜大根	ごはん・ジュリエンスープ・チキンソテートマトソース・南瓜とレーズンのサラダ・果物
24	日	コーンマヨトースト・大根と肉団子のスープ・胡麻サラダ・果物・牛乳	豚肉のねぎ味噌丼・すまし汁・果物	ごはん・かきたま汁・肉豆腐・和風サラダ・月見団子
25	月	ごはん・味噌汁・鶏肉の南部焼き・切干大根の煮物・果物・ショア	ごはん・ハムカツ・茹でキャベツ・切昆布の中華煮・ミニトマト	一斉帰省

●●●●● 賄い通信 *●●●●●*

暦上の季節は秋となりますが、まだまだ残暑厳しい日が続いています。さて、長い夏休みも終わり、明日から2学期が始まります。夏休み中に生活習慣が崩れてしまった人はいませんか？決まった時間に睡眠や食事をしっかりと、生活リズムを取り戻していきましょう。

◎ 8・9月の献立紹介

1日(金) 夕食 【地場産物:目鯛のあら・いさき・明日葉】 魚のあら汁、いさきのから揚げ甘酢あん

大島産の目鯛のあらを使用したあら汁、唐揚げはいさきを使用します。あら汁は調理員の皆さんが丁寧にじっくりと出汁をとり、大島産の明日葉も使用します。

5日(火) 夕食 【地場産物:まぐろ・かつお】 まぐろとかつおのフライ

大島産のまぐろとかつおをフライにして提供します。魚は寄宿舎兼用として使用する大きさに加工してもらったものを納品していただいています。

7日(木) 夕食 【海外の料理:タイ】 ガパオライス風・ヤムウンセン

ガパオとは「ホーリーバジル」というバジルの名のことで、日本では一般的にスイートバジルで代用しています。ヤムウンセンは酸味のある春雨サラダです。

9日(土) 夕食 【行事食:重陽の節句】 菊花汁

五節句の一つで起源の中国では菊がすぐれた薬効をもつ植物とされることから、健康祈願の行事となりました。菊花汁は食用菊の花びらを浮かべた汁物です。

12日(火) 夕食 【海外の料理:エジプト】 フィラハバネー

フィラハバネーとはエジプトのチキンカツで、鶏肉をケチャップやヨーグルト、スパイス、玉ねぎなどの下味につけ、パン粉をまぶして油で揚げる料理です。

18日(月) 夕食 【郷土料理:大分県】 だご汁風、とり天

だご汁は練った小麦粉を手でのばしちぎった団子を入れた汁物のことで、寄宿舎ではうどん代用します。とり天は大分のソウルフードとして親しまれています。

24日(日) 夕食 【季節の行事:一足早い十五夜】 月見団子

十五夜は美しい月を鑑賞しながら秋の収穫に感謝をする行事です。今年は9月29日(金)ですが、寄宿舎では帰省前最終日の夕食で月見団子を提供します。

★ 食育ピクトグラムの紹介 << 5 よくかんで食べよう >>



よく噛んで食べることは、速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、よく噛むことで、ホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。また、近年の調査によると、食べる速さとBMIの関連をみたとところ、速食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことも分かっています。よく噛んで食べることを意識し、家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。