

7月掲示用

7月掲示用

| | | 7月4日 月 | 7月5日 火 | 7月6日 水 | 7月7日 木 | 7月8日 金 | 7月9日 土 | 7月10日 日 |
|------------|---------|----------------|------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-----------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | × | × | × | × | × |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ | × |
| 昼食 | A定食 | チーズハンバーグとエビフライ | 厚切りポーク生姜焼き | グリルチキンマトソース | 海鮮あんかけ丼 | 1日分の緑黄色野菜カレー | ヒレカツ | ミックスフライ |
| | | 379 kcal | 320 kcal | 474 kcal | 599 kcal | | 300 kcal | 416 kcal |
| | B定食 | 鶏天丼 | 海老フライ卵とじ丼 | ビビンバ丼 | 豚肉冷しゃぶゴマダレ | 693kcal | 鶏そぼろ三色丼 | 豚肉の胡麻味噌焼き |
| | | 771 kcal | 726 kcal | 662 kcal | 473 kcal | | 800 kcal | 320 kcal |
| | 副菜 | 豆腐サラダ | 春巻き | 餃子 | かぼちゃクロック | カリフラワーとハムのマリネ | 大根とカニカマのサラダ | 海鮮大焼売 |
| がんと小松菜の煮物 | | 豆腐と菜の花の炒め | ツナと白菜の煮物 | ブロッコリーとコーンのサラダ | アスパラソテー | 杏仁白玉 | オレンジ | |
| 味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | |
| カレー | ポークカレー | ポークカレー | | | ポークカレー | ポークカレー | | |
| 丼&パスタ | 塩ラーメン | 海老フライ卵とじ丼 | | | 1日分の緑黄色野菜カレー | 鶏そぼろ三色丼 | | |



ポイント!!

~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~  
夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。



|            |         | 7月11日 月      | 7月12日 火      | 7月13日 水            | 7月14日 木       | 7月15日 金      | 7月16日 土         | 7月17日 日      |
|------------|---------|--------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|
| パン販売日      |         | ○            | ○            | ○                  | ○             | ○            | ×               | ×            |
| 通学生食堂利用可能日 |         | ○            | ○            | ○                  | ○             | ○            | ○               | ×            |
| 昼食         | A定食     | チキン南蛮        | 煮カツ          | タンダーチキンとしゃきしゃき野菜炒め | 五目あんかけ焼きそば    | 豚肉のスタミナ焼き    | 焼き鳥丼            | チキンの香草パン粉焼き  |
|            |         | 602 kcal     | 497 kcal     | 418 kcal           | 696 kcal      | 251 kcal     | 799 kcal        | 532 kcal     |
|            | B定食     | 海老天丼         | 麻婆豆腐丼        | 銀鮭の塩焼漬け焼き          | チキンのミソマヨ焼き    | ビーフジンジャー     | オムハヤシ           | ハンバーグクリームソース |
|            |         | 665 kcal     | 670 kcal     | 277 kcal           | 465 kcal      | 403 kcal     | 495 kcal        | 275 kcal     |
|            | 副菜      | 10品目サラダ      | ごぼうと春雨のチャブチエ | いんげんのきんぴら          | チキンサラダの柚子胡椒風味 | エビとキャベツの玉子炒め | アスパラと挽肉のカレーマヨ和え | ハムエッグフライ     |
| 里芋とがんと煮物   |         | 柚子胡椒風味の海草サラダ | ポテト磯チーズ和え    | 豚肉キムチ豆腐            | 春雨の中華サラダ      | イカと海草サラダの酢の物 | 厚揚げの中華風そぼろ煮     |              |
| 味噌汁        | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁      | ライス・味噌汁      | ライス・味噌汁            | ライス・味噌汁       | ライス・味噌汁      | ライス・味噌汁         |              |
| カレー        | チキンカレー  | チキンカレー       | チキンカレー       | チキンカレー             | チキンカレー        | チキンカレー       |                 |              |
| 丼&パスタ      | 味噌ラーメン  | 麻婆豆腐丼        | 醤油ラーメン       | 上海焼きそば             | 塩ラーメン         | 焼き鳥丼         |                 |              |



### ワンポイント!!

~~~~集中力を高める食べ物を積極的に食べよう!!~~~~  
炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップに欠かせません。また、チョコレート・あんこは「テオブロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオには「ラックス」効果もあります。



| | | 7月18日 月 | 7月19日 火 | 7月20日 水 | 7月21日 木 | 7月22日 金 | 7月23日 土 | 7月24日 日 |
|--------------|---------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------|---------|
| パン販売日 | | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 通学生食堂利用可能日 | | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 昼食 | A定食 | 牛丼 | 食育の日テーマは「ゴーヤ」 | 豚肉冷しゃぶゴマダレ | 油淋鶏 | 胡麻ソースとんかつ | 北嶺祭 | |
| | | 825 kcal | | 473 kcal | 489 kcal | 420 kcal | | |
| | B定食 | 大きなメンチカツ | 豚肉とゴーヤの細切り炒め | ビビンバ丼 | ミートソーススパゲティ | 豚肉キムチマヨネーズ丼 | | |
| | | 442 kcal | | 662 kcal | 672 kcal | 869 kcal | | |
| | 副菜 | さつま芋のマヨ和え | フルーツキャロットゼリー | コーンクロック | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え | 大学芋 | | |
| さつま揚げとこんにゃく煮 | | ゴーヤと竹輪のマヨネーズ和え | 白菜のゆかり和え | あすばらときのこのソテー | ハチミツレモンゼリー | | | |
| ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | | | |
| カレー | | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | | | |
| 丼&パスタ | | 醤油ラーメン | 味噌ラーメン | ミートソーススパゲティ | 塩ラーメン | | | |



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「ゴーヤ」です。~~~~  
宮崎県産のゴーヤには、ビタミンCが通常のゴーヤの1.4倍も含まれている事が分かりました。そのゴーヤを使用し、みんなで旬の「みやざきビタミンゴーヤ」を味わいましょう。



|             |         | 7月25日 月    | 7月26日 火   | 7月27日 水       | 7月28日 木    | 7月29日 金       | 7月30日 土     | 7月31日 日        | 8月1日 月   |
|-------------|---------|------------|-----------|---------------|------------|---------------|-------------|----------------|----------|
| パン販売日       |         | ×          | ×         | ○             | ○          | ○             | ○           | ○              | ○        |
| 通学生食堂利用可能日  |         | ×          | ×         | ○             | ○          | ○             | ○           | ○              | ○        |
| 昼食          | A定食     | ザンギ定食      | 豚カツとハムカツ  | 照焼きチキンのポテサラ焼き | タコス・ライスボウル | ロコモコ丼         | ポークカツデミソース  | スタミナ焼肉チャーハン    | カツカレー    |
|             |         | 509 kcal   | 393 kcal  | 377 kcal      | 618 kcal   | 712 kcal      | 332 kcal    | 672 kcal       | 891 kcal |
|             | B定食     | 鯖味噌焼き      | 豚バラ塩炒め丼   | 豚丼            | 鰯の葱味噌焼き    | 牛肉の生姜炒め       | 照焼きチキン丼     | 白身魚の竜田揚げおろしポン酢 |          |
|             |         | 808 kcal   | 732 kcal  | 748 kcal      | 219 kcal   | 472 kcal      | 804 kcal    | 269 kcal       |          |
|             | 副菜      | ハムと玉葱のマリネ  | イカと大根の煮物  | じゃこポテト        | シーフードサラダ   | 白滝の五目炒め煮      | コンニャク金平     | 竹輪天ぷら          | エビサラダ    |
| 豚肉と小松菜の胡麻和え |         | 胡瓜と蟹風味の酢の物 | 小松菜のなめ茸和え | エビクリームクロック    | もやしとハムの和え物 | ブロッコリーの明太子ソース | オクラとツナの辛子和え | パバロアシュークリーム    |          |
| ライス・味噌汁     | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁    | ライス・味噌汁   | ライス・味噌汁       | ライス・味噌汁    | ライス・味噌汁       | ライス・味噌汁     | スープ            |          |
| カレー         |         |            |           |               |            |               |             |                |          |
| 丼&パスタ       |         |            |           |               |            |               |             |                |          |



~~~~熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物~~~~  
①牛乳・運動後が効果的です。②梅干し・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含まれています。少し食塩をかけて食べるといいです。



★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。
★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。
★お米は道産米を使用しております。

※仕入状況などにより、献立及び利用可能日が変更になる場合があります。