

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	12:40	A定食	チーズハンバーグとエビフライ 379 kcal	厚切りポーク生姜焼き 320 kcal	グリルチキンマトソース 474 kcal	海鮮あんかけ丼 599 kcal	1日分の緑黄色野菜カレー 693kcal	ヒレカツ 300 kcal	ミックスフライ 416 kcal
		B定食	鶏天丼 771 kcal	海老フライ卵とじ丼 726 kcal	ビビンバ丼 662 kcal	豚肉冷しゃぶゴマダレ 473 kcal		鶏そぼろ三色丼 800 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 320 kcal
	13:20	副菜	豆腐サラダ がんと小松菜の煮物	春巻き 豆腐と菜の花の炒め	餃子 ツナと白菜の煮物	かぼちゃクロック ブロッコリーとコーンのサラダ	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー	大根とカニカマのサラダ 杏仁白玉	海鮮大焼売 オレンジ
		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         | 12:40 | A定食     | チキン南蛮<br>602 kcal   | 煮カツ<br>497 kcal              | タンダーチキンとしゃきしゃき野菜炒め<br>418 kcal | 五目あんかけ焼きそば<br>696 kcal   | 豚肉のスタミナ焼き<br>251 kcal    | 焼き鳥丼<br>799 kcal                | チキンの香草パン粉焼き<br>532 kcal  |
|            |       | B定食     | 海老天丼<br>665 kcal    | 麻婆豆腐丼<br>670 kcal            | 銀鮭の塩焼漬け焼き<br>277 kcal          | チキンのミソマヨ焼き<br>465 kcal   | ビーフジンジャー<br>403 kcal     | オムハヤシ<br>495 kcal               | ハンバーグクリームソース<br>275 kcal |
|            | 13:20 | 副菜      | 10品目サラダ<br>里芋とがんと煮物 | ごぼうと春雨のチャブチエ<br>柚子胡椒風味の海草サラダ | いんげんのきんぴら<br>ポテト磯チーズ和え         | チキンサラダの柚子胡椒風味<br>豚肉キムチ豆腐 | エビとキャベツの玉子炒め<br>春雨の中華サラダ | アスパラと挽肉のカレーマヨ和え<br>イカと海草サラダの酢の物 | ハムエッグフライ<br>厚揚げの中華風そぼろ煮  |
|            |       | 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 | 12:40 | A定食 | 牛丼
825 kcal | 食育の日テーマは「ゴーヤ」 | 豚肉冷しゃぶゴマダレ
473 kcal | 油淋鶏
489 kcal | 胡麻ソースとんかつ
420 kcal | 北嶺祭 |
| | | B定食 | 大きなメンチカツ
442 kcal | 豚肉とゴーヤの細切り炒め | ビビンバ丼
662 kcal | ミートソーススパゲティ
672 kcal | 豚肉キムチマヨネーズ丼
869 kcal | |
| | 13:20 | 副菜 | さつま芋のマヨ和え
さつま揚げとこんにゃく煮 | フルーツキャロットゼリー
ゴーヤと竹輪のマヨネーズ和え | コーンクロック
白菜のゆかり和え | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え
あすばらときのこのソテー | 大学芋
ハチミツレモンゼリー | |
| | | 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         | 12:40 | A定食     | ザンギ定食<br>509 kcal        | 豚カツとハムカツ<br>393 kcal   | 照焼きチキンのポテサラ焼き<br>377 kcal | タコス・ライスボウル<br>618 kcal | ロコモコ丼<br>712 kcal      | ポークカツデミソース<br>332 kcal   | スタミナ焼肉チャーハン<br>672 kcal    | カツカレー<br>891 kcal    |
|            |       | B定食     | 鯖味噌焼き<br>808 kcal        | 豚バラ塩炒め丼<br>732 kcal    | 豚丼<br>748 kcal            | 鰯の葱味噌焼き<br>219 kcal    | 牛肉の生姜炒め<br>472 kcal    | 照焼きチキン丼<br>804 kcal      | 白身魚の竜田揚げおろしポン酢<br>269 kcal |                      |
|            | 13:20 | 副菜      | ハムと玉葱のマリネ<br>豚肉と小松菜の胡麻和え | イカと大根の煮物<br>胡瓜と蟹風味の酢の物 | じゃこポテト<br>小松菜のなめ茸和え       | シーフードサラダ<br>エビクリームクロック | 白滝の五目炒め煮<br>もやしとハムの和え物 | コンニャク金平<br>ブロッコリーの明太子ソース | 竹輪天ぷら<br>オクラとツナの辛子和え       | エビサラダ<br>パバロアシュークリーム |
|            |       | 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。