

# Lunch Menu

		8月15日 月	8月16日 火	8月17日 水	8月18日 木	8月19日 金	8月20日 土	8月21日 日
パン販売日		×	×	×	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日		×	×	×	×	○	○	×
昼食	12:40 S 13:20	A定食	 <h2>夏休み</h2>			チキン南蛮 602 kcal	焼き鳥丼 799 kcal	チキンの 香草パン粉焼き 532 kcal
		B定食				ビーフジンジャー 403 kcal	ハンバーグ クリームソース 275 kcal	秋刀魚と豆腐の きのご飯 480 kcal
		副菜				エビとキャベツの 玉子炒め 春雨の中華サラダ	アスパラと挽肉の カレーマヨ和え イカと海草サラダの 酢の物	ハムエッグフライ 厚揚げの 中華風そぼろ煮
		カレー				ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁
		丼&パスタ				チキンカレー	チキンカレー	
					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。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオフロミン」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。カカオにはリラックス効果もあります。



|            |                     | 8月22日 月 | 8月23日 火                       | 8月24日 水                             | 8月25日 木                     | 8月26日 金                             | 8月27日 土           | 8月28日 日                 |                 |
|------------|---------------------|---------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------|
| パン販売日      |                     | ○       | ○                             | ○                                   | ○                           | ○                                   | ×                 | ×                       |                 |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○       | ○                             | ○                                   | ○                           | ○                                   | ×                 | ×                       |                 |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | 牛丼<br>825 kcal                | 食育の日テーマは<br>「茄子」                    | 豚肉キムチ<br>マヨネーズ丼<br>869 kcal | 胡麻ソースとんかつ<br>420 kcal               | 油淋鶏<br>489 kcal   | 焼うどん<br>493 kcal        |                 |
|            |                     | B定食     | 大きなメンチカツ<br>442 kcal          | 鶏肉と茄子の<br>甘酢炒め                      | ミックスフライ<br>438 kcal         | ミートソース<br>スパゲティ<br>672 kcal         | ビビンバ丼<br>662 kcal | カツカレー<br>847 kcal       |                 |
|            |                     | 副菜      | さつま芋のマヨ和え<br>さつま揚げと<br>こんにゃく煮 | フルーツ<br>キャロットゼリー<br>豚肉と野菜の<br>キムチ和え | コーンコロケ<br>白菜のゆかり和え          | 胡瓜と竹輪の<br>梅マヨ和え<br>あすばらときのこの<br>ソテー | 大学芋<br>ハチミツレモンゼリー | えびクリームコロケ<br>ひじきとがんもの煮物 | 餃子<br>大根とカニマヨ和え |
|            |                     | カレー     | 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                 | ライス・味噌汁         |
|            |                     | 丼&パスタ   | 醤油ラーメン                        | 鶏肉と茄子の<br>甘酢炒め                      | 味噌ラーメン                      | ミートソース<br>スパゲティ                     | 塩ラーメン             |                         |                 |



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「なす」です。~~~~

アジアを中心に、世界各地で栽培されており、様々な料理に利用されています。美しい色の茄子を旬の今、ぜひご賞味ください。



|            |                     | 8月29日 月 | 8月30日 火                      | 8月31日 水                    | 9月1日 木                        | 9月2日 金                 | 9月3日 土                     | 9月4日 日                       |                          |
|------------|---------------------|---------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------|
| パン販売日      |                     | ○       | ○                            | ○                          | ○                             | ×                      | ×                          | ×                            |                          |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○       | ○                            | ○                          | ○                             | ×                      | ○                          | ×                            |                          |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | 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<br>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       | 回鍋肉<br>229 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                | 鱈の唐揚げソース<br>246 kcal   | 牛肉の生姜炒め<br>472 kcal        | 照焼きチキン丼<br>804 kcal          | 海鮮塩焼きそば<br>590 kcal      |
|            |                     | 副菜      | ハムと玉葱のマリネ<br>豚肉と小松菜の<br>胡麻和え | イカと大根の煮物<br>胡瓜と蟹風味の<br>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>カニクリームコロケ  | 白滝の五目炒め煮<br>もやしとハムの<br>和え物 | コンニャク金平<br>ブロッコリーの<br>明太子ソース | 竹輪天ぷら<br>オクラとツナの<br>辛子和え |
|            |                     | カレー     | 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                      | ライス・味噌汁                  |
|            |                     | 丼&パスタ   | 醤油ラーメン                       | 豚バラ塩炒め丼                    | 味噌ラーメン                        | タコス・<br>ライスボウル         | 塩ラーメン                      | 照焼きチキン丼                      |                          |



~~~~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んでいます。少し食塩をかけて食べるとうまいです。



★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。あらかじめご了承ください。  
 ★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。

8月揭示用(改訂版)

8月揭示用(改訂版)

※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。