

Lunch Menu

8月揭示用

8月揭示用

		8月14日 月	8月15日 火	8月16日 水	8月17日 木	8月18日 金	8月19日 土	8月20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 style="text-align: center;">夏休み</h2>				豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き 605 kcal	焼き鳥丼 766 kcal	豚肉と長芋のさっぱり炒め 639 kcal
	B定食					ビーフジンジャー 773 kcal	オムハヤシ 600 kcal	オイスター葱焼きそば 654 kcal
	カレー定食					チキンカレー 702 kcal		
	ラーメン定食					醤油ラーメン 448 kcal		
	副菜					チキンサラダ 柚子胡椒風味 豚キムチ豆腐	大根の明太じゃこ和え じゃが芋の揚煮 バター風味	厚揚げの中華サラダ ハムエッグ
		ライス・味噌汁			ライス・味噌汁		ライス・味噌汁	

ポイント 炭水化物

~~~~~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21日 月                 | 8月22日 火                      | 8月23日 水                  | 8月24日 木                     | 8月25日 金                | 8月26日 土                                      | 8月27日 日 |                      |
|---------------------------|--------|-------------------------|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------------------------|---------|----------------------|
| パン販売日                     |        | ○                       | ○                            | ○                        | ○                           | ○                      | ×                                            | ×       |                      |
| 通学生食堂利用可能日                |        | ○                       | ○                            | ○                        | ○                           | ○                      | ×                                            | ×       |                      |
| 昼食<br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食    | 鶏肉ときのこの七味炒め<br>640 kcal | スタミナ焼肉チャーハン<br>685 kcal      | 豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal   | トンテキプレート<br>880 kcal        | 札幌名物ジンギスカン<br>710 kcal | 学校説明会<br>特別メニュー<br>ヒレカツカレー<br>ミネストローネスープ<br> |         |                      |
|                           | B定食    | 大きなメンチカツ<br>812 kcal    | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal       | 鱈の葱みそ焼き<br>586 kcal      | カルボナーラスパゲティ<br>681 kcal     | ビビンバ丼<br>672 kcal      |                                              |         | 焼きうどん<br>430 kcal    |
|                           | カレー定食  | ポークカレー<br>877 kcal      | ポークカレー<br>877 kcal           | ポークカレー<br>877 kcal       | ポークカレー<br>877 kcal          | ポークカレー<br>877 kcal     |                                              |         | 白身魚の竜田揚げ<br>641 kcal |
|                           | ラーメン定食 | 味噌ラーメン<br>476 kcal      | 塩ラーメン<br>431 kcal            | 醤油ラーメン<br>448 kcal       | 味噌ラーメン<br>476 kcal          | 塩ラーメン<br>431 kcal      |                                              |         |                      |
|                           | 副菜     | サツマイモサラダ<br>豚肉と野菜のキムチ和え | フルーツキャロットゼリー<br>さつま揚げとこんにゃく煮 | 枝豆コロッケ<br>胡瓜とチーズのマヨネーズ和え | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>アスパラときのこのソテー | 大学芋<br>蜂蜜レモンゼリー        |                                              |         | 黒豚餃子<br>大根とカニ風味のマヨ和え |
|                           |        | ライス・味噌汁                 |                              |                          | ライス・味噌汁                     |                        | ライス・味噌汁                                      |         |                      |

**ポイント** 枝豆

~~~~~9月23日食育の日。今月のテーマは「枝豆」です。~~~~~

枝豆とは未成熟な大豆を収穫したもの。カルウム・鉄・ミネラル・ビタミンB1・葉酸・ビタミンCなどが豊富に含まれています。

| | | 8月28日 月 | 8月29日 火 | 8月30日 水 | 8月31日 木 | 9月1日 金 | 9月2日 土 | 9月3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 | 牛肉の生姜炒め
843 kcal | 豚カツとハムカツ
765 kcal | 照焼きチキンのポテサラ焼き
765 kcal | タコス・ライスボール
628 kcal | 豚丼
751 kcal | チキンステーキレモンペッパー焼き
790 kcal | ロコモコ
702 kcal |
| | B定食 | サバ味噌煮
809 kcal | ツナとしめじのクリーム煮
952 kcal | 鯨フライのアビゴットソース
761 kcal | 回鍋肉
611 kcal | ミックスプレート
789 kcal | 鱈のハニー梅マスタード
678 kcal | 海鮮塩焼きそば
945 kcal |
| | カレー定食 | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | | |
| | ラーメン定食 | 醤油ラーメン
448 kcal | 味噌ラーメン
476 kcal | 塩ラーメン
431 kcal | 醤油ラーメン
448 kcal | 味噌ラーメン
476 kcal | | |
| | 副菜 | 豚肉と小松菜の胡麻和え
キーマカレーコロッケ | イカと大根の煮物
グレープゼリー | 春巻き
じゃこポテト | ほうれん草の納豆和え
海鮮焼売 | アイス風デザートチョコ
もやしのナムル | こんにゃく金平
ブロッコリーの明太子和え | おくらとツナの辛子和え
白身フライ |
| | | ライス・味噌汁 | | | ライス・味噌汁 | | ライス・味噌汁 | |

ポイント 熱中症予防

~~~~~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・塩化カルウムが含まれる。③スイカ・90%以上の水分と糖分・カルウム・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ういいます。

※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。

- ★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、味噌汁がつきます。
- ★お米は道産米を使用しております。