

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 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>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 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 | 鯨フライのアピゴットソース 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んでいます。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。