

2月掲示用

2月掲示用

		2月5日 月	2月6日 火	2月7日 水	2月8日 木	2月9日 金	2月10日 土	2月11日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:50 S 13:25	A定食	ポークソテー 和風おろしソース 726 kcal	鶏の唐揚げ コチマヨソース 975 kcal	牛肉と野菜の野菜 サムジャン炒め 607 kcal	豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	チキンステーキ ガーリック醤油 815 kcal	豚肉の生姜焼き 806 kcal	
		B定食	ビーフマトパスタ 807 kcal	シーフードフライ 930 kcal	オムハヤシ 940 kcal	銀鯉の塩麹漬け焼き 648 kcal	エビカツレツ 652 kcal	トルコライス 754 kcal	牛肉のあんかけご飯 624 kcal
		カレー定食	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 878 kcal	
		ラーメン定食	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	きつねうどん 322 kcal		
		副菜	ハムと玉葱のマリネ じゃこポテト ライス・味噌汁	ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の和え物 ごぼうと竹輪の 玉子とじ ライス・味噌汁	みかん 春巻き ライス・味噌汁	サツマイモサラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	アスパラの ツナマヨ和え プリン ライス・味噌汁	ハムエッグ ごぼうサラダ ライス・味噌汁

~~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~~

**ポイント** 寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも…。根菜類は身体を温めてくれる働きがあります(じゃが芋・さつまいも・人参・大根・蓮根・山芋等)。また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れた味噌汁は最高です！

|            |                     | 2月12日 月 | 2月13日 火                                 | 2月14日 水                            | 2月15日 木                 | 2月16日 金                                          | 2月17日 土                                | 2月18日 日                     |                                    |
|------------|---------------------|---------|-----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| パン販売日      |                     | ×       | ○                                       | ○                                  | ○                       | ○                                                | ×                                      | ×                           |                                    |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ×       | ○                                       | ○                                  | ○                       | ○                                                | ○                                      | ×                           |                                    |
| 昼食         | 12:50<br>S<br>13:25 | A定食     | 豚肉の白味噌炒め<br>712 kcal                    | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>780 kcal   | 厚切りポーク生姜焼き<br>690 kcal  | タンドリーチキン丼<br>862 kcal                            | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>685 kcal            | ピリ辛牛焼肉とナムル<br>730 kcal      | ターメリックライスと<br>チキントマト煮<br>810 kcal  |
|            |                     | B定食     | 牛丼<br>827 kcal                          | 牛肉と茄子炒め<br>813 kcal                | 海老天丼<br>666 kcal        | ソース焼きそば<br>589 kcal                              | ヒレカツ<br>658 kcal                       | 鯖の七味焼き<br>784 kcal          | かきあげ卵とじ丼<br>785 kcal               |
|            |                     | カレー定食   |                                         | ビーフカレー<br>945 kcal                 | ビーフカレー<br>945 kcal      | ビーフカレー<br>945 kcal                               | ビーフカレー<br>945 kcal                     | ビーフカレー<br>945 kcal          |                                    |
|            |                     | ラーメン定食  |                                         | 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                                | きつねうどん<br>322 kcal                     |                             |                                    |
|            |                     | 副菜      | 春雨の中華サラダ<br>ポテトとアスパラの<br>ソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の<br>胡麻和え<br>えび焼売<br>ライス・味噌汁 | 海藻サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | ささみと法蓮草<br>味噌マヨ<br>ブロッコリーと<br>コーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | ふろふき大根<br>きのこあんかけ<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ<br>冷奴<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜の<br>キムチ和え<br>海鮮焼売<br>ライス・味噌汁 |

~~~~~ 旬の食材を食べよう。2月の野菜・果物 ~~~~~

**ポイント** 旬の野菜・果物・海産物等は、美味しいだけでなく、栄養価も高いので旬の食材を食べましょう。野菜→菜の花・ブロッコリー・小松菜・春菊等、果物→はっさく・テコポン・いよかん・レモン・キンカン等

※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。

|            |                     | 2月19日 月 | 2月20日 火                          | 2月21日 水                             | 2月22日 木                         | 2月23日 金                        | 2月24日 土                           | 2月25日 日                        |                                 |
|------------|---------------------|---------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| パン販売日      |                     | ○       | ○                                | ○                                   | ○                               | ○                              | ×                                 | ×                              |                                 |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○       | ○                                | ○                                   | ○                               | ○                              | ×                                 | ×                              |                                 |
| 昼食         | 12:50<br>S<br>13:25 | A定食     | ビーフチーズ<br>ジンジャー<br>790 kcal      | チキンソテー<br>ガーリックマトソース<br>748 kcal    | とんかつ定食<br>661 kcal              | 鶏肉の唐揚げ<br>カレーマヨソース<br>862 kcal | 回鍋肉丼<br>651 kcal                  | 鶏肉の七味味噌<br>マヨネーズ焼き<br>903 kcal | かき揚げうどん<br>514 kcal             |
|            |                     | B定食     | 白身魚の七味焼き<br>594 kcal             | カニカマ入りふわふわ<br>玉子のあんかけご飯<br>573 kcal | 麻婆豆腐炒飯<br>566 kcal              | スタミナとろろ丼<br>733 kcal           | ミートボールの<br>トマトソースパスタ<br>659 kcal  | 豚肉と<br>たっぷり野菜炒め<br>633 kcal    | 白身魚の<br>ポテトチーズ焼き<br>753 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                |                                |                                 |
|            |                     | ラーメン定食  | 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               | 醤油ラーメン<br>448 kcal             | きつねうどん<br>322 kcal                |                                |                                 |
|            |                     | 副菜      | もやしと<br>法蓮草のナムル<br>餃子<br>ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁       | 小松菜のなめ草和え<br>アロエフルーツ<br>ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁   | 胡瓜と竹輪の<br>梅マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ<br>カニ風味サラダ<br>ライス・味噌汁  | ハムと玉葱のマリネ<br>カレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 |

~~~~~ 19日は食育の日。今日のテーマは「納豆」です。~~~~~

**ポイント** 年中手に入る納豆にも旬があります。納豆の原料となる大豆の収穫は11月～12月。収穫後の大豆を貯蔵し、余分な水分を飛ばしてから作られる1月～3月頃の納豆がふっくらと甘みがあり美味しいと言われています。

|            |                     | 2月26日 月 | 2月27日 火                                 | 2月28日 水                               | 3月1日 木                             | 3月2日 金                            | 3月3日 土                                | 3月4日 日                                  |                            |
|------------|---------------------|---------|-----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|
| パン販売日      |                     | ○       | ○                                       | ×                                     | ×                                  | ×                                 | ×                                     | ×                                       |                            |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○       | ○                                       | ×                                     | ×                                  | ×                                 | ×                                     | ×                                       |                            |
| 昼食         | 12:50<br>S<br>13:25 | A定食     | メキシカンピラフ<br>749 kcal                    | 葱塩豚カルビ焼肉<br>815 kcal                  | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal              | 豚肉の生姜焼き炒め<br>691 kcal             | 豚焼肉丼<br>680 kcal                      | 札幌名物ジンギスカン<br>742 kcal                  | 野菜たっぷりレカツ<br>704 kcal      |
|            |                     | B定食     | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal                   | ソースチキンカツ丼<br>753 kcal                 | 五目あんかけ焼きそば<br>653 kcal             | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal               | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>681 kcal          | 肉野菜炒め&餃子<br>742 kcal                    | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal        |
|            |                     | カレー定食   | チキンカレー<br>702 kcal                      | チキンカレー<br>702 kcal                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
|            |                     | ラーメン定食  | 醤油ラーメン<br>448 kcal                      | 味噌ラーメン<br>476 kcal                    |                                    |                                   |                                       |                                         |                            |
|            |                     | 副菜      | いんげんの胡麻和え<br>ホタテクリーム<br>コロッケ<br>ライス・味噌汁 | フルーツ<br>キャロットゼリー<br>ごぼう巻き煮<br>ライス・味噌汁 | カニ焼売<br>大根とツナの<br>和風サラダ<br>ライス・味噌汁 | カボチャそぼろあん<br>ハム入り春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 法蓮草と<br>ベーコンのソテー<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | さつまいも揚げと<br>こんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | 海藻サラダ<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 |

~~~~~ 冬に多いノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎、またインフルエンザなどは人から人へ移ります。ノロウイルスは、健康な人でも菌をもっている場合もあります。予防の第一歩は手洗いです。石鹸を使い十分に手を洗って、菌をシャットアウトしましょう。~~~~~

**ポイント**

★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。