

6月掲示用

6月掲示用

| 通学生食堂利用可能日 | | 6月4日 月 | 6月5日 火 | 6月6日 水 | 6月7日 木 | 6月8日 金 | 6月9日 土 | 6月10日 日 | | |
|------------|---------------------|------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| 昼食 | 12:40 S 13:20 | A定食 | チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal | 豚と玉葱の サムジャン炒め 595 kcal | 豚月見丼 743 kcal | 札幌名物ジンギスカン 674 kcal | バジルチキン チーズ焼き 750 kcal | 豚の塩こうじ焼き 655 kcal | 肉団子と鶏唐揚 甘辛炒め 893 kcal | |
| | | B定食 | 五目黒醤油炒飯 594 kcal | ミックスフライ 803 kcal | フライドチキン サラダ仕立て 996 kcal | 海鮮チリソース 533 kcal | かつ丼 722 kcal | カレーピラフと ハーブチキン 652 kcal | 焼うどん 419 kcal | |
| | | カレー 定食 | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | | |
| | | ラーメン 定食 | 塩ラーメン 431 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | きつねうどん 322 kcal | | | |
| | | 副菜 | 五目金平 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁 | 湯豆腐そぼろあん ほうれん草の納豆和え ライス・味噌汁 | キャベツの田舎炒め ブロッコリー洋風胡麻和え ライス・味噌汁 | 麻婆春雨 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁 | コーンコロッケ 海藻サラダ ライス・味噌汁 | 卵ともやし炒め物 小松菜とツナ辛子和え ライス・味噌汁 | ささみ梅しそ揚げ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁 | |

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。



| 通学生食堂利用可能日 |                     | 6月11日 月    | 6月12日 火                        | 6月13日 水                        | 6月14日 木                                | 6月15日 金                           | 6月16日 土                           | 6月17日 日                             |                                |  |
|------------|---------------------|------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食        | 油淋鶏<br>853 kcal                | チキンソテー<br>アメリカンソース<br>873 kcal | ポーク味噌<br>マヨソース<br>857 kcal             | 焼きカレー<br>ハンバーグ<br>705 kcal        | チキンフリッター<br>タルタルソース添え<br>720 kcal | 鶏唐揚胡麻<br>マヨネーズ丼<br>1073 kcal        | 牛焼肉<br>750 kcal                |  |
|            |                     | B定食        | 豚肉とたっぷり<br>野菜炒め<br>681 kcal    | 豚挽き肉の味噌<br>炒め丼<br>729 kcal     | ミートソース<br>スパゲティ<br>638 kcal            | タラの唐揚<br>チリソースがけ<br>569 kcal      | 回鍋肉<br>785 kcal                   | 銀鮭の照焼き<br>614 kcal                  | ソース焼きそば<br>531 kcal            |  |
|            |                     | カレー<br>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<br>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                |                                   |                                     |                                |  |
|            |                     | 副菜         | 大根の中華そぼろあん<br>豆腐サラダ<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁        | 葉大根と干しエビの炒め物<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ポテトサラダ<br>ライス・味噌汁 | 中華風きんぴら<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁      | 白滝の五目炒め煮<br>海苔とほうれん草のナムル<br>ライス・味噌汁 | 海鮮焼売<br>もやしと竹輪の辛子和え<br>ライス・味噌汁 |  |

**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。



| 通学生食堂利用可能日 | | 6月18日 月 | 6月19日 火 | 6月20日 水 | 6月21日 木 | 6月22日 金 | 6月23日 土 | 6月24日 日 | | |
|------------|---------------------|------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------|--|
| 昼食 | 12:40 S 13:20 | A定食 | ビーフジンジャー 797 kcal | 豚肉の梅クリーム スパゲティ 673 kcal | イタリアンハンバーグ ステーキ 707 kcal | 豚バラ肉の葱塩炒め 758 kcal | カリバタチキン 654 kcal | タンドリーチキン丼 813 kcal | トンテキプレート 855 kcal | |
| | | B定食 | 鶏照り温玉丼 725 kcal | ビビンバ丼 672 kcal | 海鮮炒飯 466 kcal | 海鮮天丼 671 kcal | 焼豚目玉焼き丼 710 kcal | 白身魚のスイート チリソース 764 kcal | 野菜かき揚げうどん 565 kcal | |
| | | カレー 定食 | ビーフカレー 824 kcal | ビーフカレー 824 kcal | ビーフカレー 824 kcal | ビーフカレー 824 kcal | ビーフカレー 824 kcal | ビーフカレー 824 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 | 白身魚フライ キャベツのおかか和え ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ じゃこポテト ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め 春巻き ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え グレープゼリー ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ ポテトサラダ ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め ツナサラダ ライス・味噌汁 | 海藻サラダ 焼売 ライス・味噌汁 | |

夏が旬の食材

パイナップル ... 消化促進、疲労回復、便秘改善
マンゴー ... 美肌効果、貧血予防、がん予防
ごぼう ... がん予防、便秘改善、糖尿病予防
あなご ... 夏バテ予防、風邪予防、老化抑制



| 通学生食堂利用可能日 | | 6月25日 月 | 6月26日 火 | 6月27日 水 | 6月28日 木 | 6月29日 金 | 6月30日 土 | 7月1日 日 | | |
|------------|---------------------|------------|--------------------------------------|---------|-------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 昼食 | 12:40 S 13:20 | A定食 | ザンギ定食 856 kcal | 全校登山 | 五目中華丼 673 kcal | 牛焼肉 629 kcal | 豚のハニー マスタード焼き 705 kcal | チキンソテー デミチーズ 730 kcal | とんかつ定食 658 kcal | |
| | | B定食 | 大盛り炒飯 619 kcal | | | 麻婆豆腐丼 677 kcal | 鶏天丼 594 kcal | 鯖の竜田揚げ 854 kcal | オイスター 葱焼きそば 651 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 878 kcal | |
| | | ラーメン 定食 | | | | | | きつねうどん 322 kcal | | |
| | | 副菜 | 葉大根と鶏の生姜醤油 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁 | | | 豆腐の味噌チーズ焼き もやしのナムル ライス・味噌汁 | 南瓜そぼろあん オレンジ ライス・味噌汁 | 海鮮焼売 白菜のツナ和え ライス・味噌汁 | がんもとお小松菜の煮物 きんぴらごぼう ライス・味噌汁 | ポテトカレーソテー 青りんごゼリー ライス・味噌汁 |

ポイント

紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し皮膚細胞を酸化させてしまい、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。
*紫外線を防ぐには、皮膚の健康や粘膜を保護するビタミンB2をしっかりと摂る(豚レバー、牛乳、卵、イワシ、ウナギに多く含まれる)
・緑黄色野菜に多く含まれるビタミンC・E、カロテン、鉄、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素をとる事が重要です。



★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。