

7月掲示用

7月掲示用

		7月2日 月	7月3日 火	7月4日 水	7月5日 木	7月6日 金	7月7日 土	7月8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	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	豚月見井 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

～・・・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・塩化カルシウムが含まれる。  
 ③スイカ・・・90%以上の水分と糖分・カルシウム・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いいです。



		7月9日 月	7月10日 火	7月11日 水	7月12日 木	7月13日 金	7月14日 土	7月15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	鶏肉の照焼き具沢山 トマトソース 689 kcal	チキンステー アメリカソース 873 kcal	ポーク味噌マヨソース 857 kcal	焼きカレーハンバーグ 705 kcal	油淋鶏 853 kcal	鶏唐揚胡麻 マヨネーズ丼 1073 kcal	牛焼肉 750 kcal	
		B定食	豚肉と たっぷり野菜炒め 681 kcal	豚挽き肉の 味噌炒め丼 729 kcal	ミートソース スパゲティ 638 kcal	タラの唐揚 チリソースがけ 569 kcal	回鍋肉 785 kcal	銀鮭の照焼き 614 kcal	ソース焼きそば 531 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			
		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				
		副菜	大根の中華そぼろあん 豆腐サラダ ライス・味噌汁	大学芋 春雨サラダ ライス・味噌汁	葉大根と干しエビの 炒め物 白菜と胡瓜のなめ茸和え ライス・味噌汁	きつね揚げと こんにゃく煮 ポテトサラダ ライス・味噌汁	中華風きんぴら 杏仁フルーツ ライス・味噌汁	白滝の五目炒め煮 海苔とほうれん草の ナムル ライス・味噌汁	海鮮焼売 もやしと竹輪の 辛子和え ライス・味噌汁	

### 食材図鑑

夏の旬の食材

### 効用

もも ... 食欲増進、疲労回復、便秘改善  
 かぼちゃ ... がん予防、疲れ目改善、美肌効果  
 効用  
 すいか ... 利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予防  
 オクラ ... 夏バテ防止、美肌効果、便秘改善



		7月16日 月	7月17日 火	7月18日 水	7月19日 木	7月20日 金	7月21日 土	7月22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	ビーフジンジャー 797 kcal	帯広風豚丼 705 kcal	イタリアンハンバーグ ステーキ 707 kcal	鶏肉のにんにく 唐辛子味噌焼き丼 795 kcal	ガリバタチキン 654 kcal		
		B定食	鶏照り温玉丼 725 kcal	ピピンバ丼 672 kcal	海鮮炒飯 466 kcal	海鮮天丼 671 kcal	焼豚目玉焼き丼 710 kcal		
		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		
		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		

## 北嶺祭

### ポイント

19日は食育の日。今月のテーマは「とうがらし」です。とうがらしには辛味種、甘味種があり、日本で主流の辛味種には鷹の爪や島とうがらしがあります。甘味種には、ピーマン、パプリカ、ししとう、万願寺とうがらしなどがあります。辛味成分であるカプサイシンは、アドレナリンの分泌を活発にし、発汗作用を促します。



		7月23日 月	7月24日 火	7月25日 水	7月26日 木	7月27日 金	7月28日 土	7月29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	ザンギ定食 856 kcal	トルコライス 755 kcal	鶏天丼 594 kcal	牛焼肉 629 kcal	豚のハニー マスタード焼き 705 kcal	チキンステー 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	サーモンフライ タルタルソース 624 kcal						
		カレー 定食			ビーフカレー 824 kcal	ポークカレー 877 kcal	チキンカレー 702 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ポークカレー 877 kcal	
		ラーメン 定食								
		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	春巻き ささみと胡瓜の梅和え 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	ポテトカレーソーテー 青りんごゼリー ライス・味噌汁	

### 栄養豆知識

今回は、「疲れ目」についてです。疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日ごろからバランスのとれた食事が大切です。とくにビタミンAは感光分子ロドプシンの主成分で、目の粘膜を潤し網膜を健康に保ちます。脂溶性なので油脂といっしょにとると吸収力が高まります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンはロドプシンの再合成を活性化し、ホタテの貝柱に多いタウリンは網膜細胞の機能を正常に保ちます。



		7月30日 月	7月31日 火	8月1日 水	8月2日 木	8月3日 金	8月4日 土	8月5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	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal					
		B定食						
		カレー 定食	チキンカレー 702 kcal					
		ラーメン 定食						
		副菜	五目金平 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁					

## 夏休み

★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きます。  
 ★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。

※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。