

2月掲示用

2月掲示用

		2月4日 月	2月5日 火	2月6日 水	2月7日 木	2月8日 金	2月9日 土	2月10日 日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×
昼食	12:40	A定食	さっぱり紫蘇香る豚唐揚げ 977 kcal	鶏肉の南部焼 864 kcal	豚肉の生姜焼き 810 kcal	チャイニーズチキン丼 933 kcal	豚焼肉丼 642 kcal	油淋鶏 919 kcal
		B定食	八宝菜 589 kcal	牛肉柳川丼 671 kcal	五目黒醤油炒飯 523 kcal	麻婆豆腐丼 703 kcal	チーズハンバーグとエビフライ 716 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 762 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 877 kcal	
	13:20	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	きつねうどん 322 kcal	
	副菜	海鮮焼売 海藻サラダ ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	牛肉コロッケ 春雨サラダ ライス・味噌汁	春巻き フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	焼き餃子 ほうれん草のお浸し ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	カニクリームコロッケ ひじきと胡瓜のサラダ ライス・味噌汁

ポイント

今回は、「基礎代謝量と身体活動量」についてです。
消費エネルギーのほとんどは、基礎代謝と身体活動(生活活動+運動)に使われます。
基礎代謝は体の諸条件や環境によって変わります。



		2月11日 月	2月12日 火	2月13日 水	2月14日 木	2月15日 金	2月16日 土	2月17日 日
パン販売日		×	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		×	○	○	○	○	○	×
昼食	12:40	A定食	ハーブパン粉のイタリアポークカツレツ 947 kcal	鶏肉と白菜のシチューライス 807 kcal	焼豚目玉焼き丼 654 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 851 kcal	牛肉のサムジャン炒め 607 kcal	ハンバーグおろし照焼きソース丼 806 kcal
		B定食	鮭のクリームソースパスタ 714 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	エビカツレツ 686 kcal	オム焼きそば 696 kcal	トルコライス 755 kcal	海老天丼 677 kcal
	カレー定食	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 703 kcal	チキンカレー 704 kcal	チキンカレー 705 kcal	チキンカレー 706 kcal	チキンカレー 707 kcal	
	13:20	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 ごぼうと竹輪の卵とじ ライス・味噌汁	ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁	サツマイモサラダ じゃこポテト ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の和え物 春巻き ライス・味噌汁	オクラとツナの辛し和え コーンコロッケ ライス・味噌汁	アスパラのツナマヨ和え ポテトカレーソース ライス・味噌汁	ごぼうサラダ ハムエッグ ライス・味噌汁

ポイント

～～～19日は食育の日。今月のテーマは「白菜」です。～～～
白菜は11月から2月にかけての寒い時期に旬を迎える野菜です。
「冬の三宝」のひとつで、精進料理の食材として知られています。



		2月18日 月	2月19日 火	2月20日 水	2月21日 木	2月22日 金	2月23日 土	2月24日 日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×
昼食	12:40	A定食	鶏の唐揚げカレー風味 826 kcal	ガリバタチキン丼 654 kcal	豚丼 772 kcal	ミートソーススパゲティ 640 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal	チキンステーキレモンペッパー焼き 791 kcal
		B定食	シーフードピラフエビフライ添え 502 kcal	豚しゃぶ葱たっぷりピリ辛味噌だれ 982 kcal	鮭の葱味噌焼き 718 kcal	ゴマ香黒炒飯 715 kcal	鶏天と豆腐の揚げ出し 925 kcal	ホキの唐揚げ野菜あんかけ 603 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 877 kcal	
	13:20	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	きつねうどん 322 kcal	
	副菜	大根とツナの和風サラダ 里芋の味噌そぼろあん ライス・味噌汁	春雨の中華サラダ 春巻き ライス・味噌汁	海藻サラダ 大学芋 ライス・味噌汁	ささみと小松菜の味噌マヨ和え 白菜とエノキのカレー炒め ライス・味噌汁	イカと胡瓜の中華和え 厚揚げと白菜の味噌炒め ライス・味噌汁	チキンとブロッコリーのサラダ キーマカレーコロッケ ライス・味噌汁	ワンタン中華和え 焼売 ライス・味噌汁

ポイント

～～～ 寒さ対策の食事 ～～～
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・さつま芋・人参・大根・蓮根・山芋等)



		2月25日 月	2月26日 火	2月27日 水	2月28日 木	3月1日 金	3月2日 土	3月3日 日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×
昼食	12:40	A定食	鶏肉と彩り野菜のオープン焼き 739 kcal	豚肉のオーロラソース 982 kcal	鶏のごまだれ焼 802 kcal	ポロニー風とんかつ 841 kcal	豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き 903 kcal	鶏唐揚げと旬の野菜の南蛮あんかけ 993 kcal
		B定食	鯖の竜田揚げ 869 kcal	和風麻婆茄子丼 742 kcal	デミハンバーグパスタ 737 kcal	白身魚のポテトチーズ焼き 767 kcal	焼売の天ぷらチリソースかけ 956 kcal	カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 943 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	
	13:20	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	イカと野菜のバター炒め もやしと法蓮草のナムル ライス・味噌汁	青梗菜とエリンギの炒め アスパラとベーコンの和え物 ライス・味噌汁	ごぼうの卵とじ カニ風味サラダ ライス・味噌汁	れんこんとエリンギのオイスター炒め チーズビーンズサラダ ライス・味噌汁	白身魚のふわふわ豆腐 イカマリネ ライス・味噌汁	厚揚げそぼろ煮 春雨のごま風味サラダ ライス・味噌汁	メンチカツ 杏仁フルーツ ライス・味噌汁

食材図鑑

2月が旬の野菜

キウイフルーツ .. 高血圧予防、美肌効果、疲労回復
カリフラワー .. 貧血予防、ガン予防、美肌効果

効用

ライム .. 美肌効果、疲労回復、ストレス解消
マクロ .. 動脈硬化予防、脳卒中予防、記憶力向上



★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。

※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。