

		6月1日 土	6月2日 日	6月3日 月	6月4日 火	6月5日 水	6月6日 木	6月7日 金
パン販売日		X	X	○	○	○	○	○
通学生食堂利用可能日		X	X	○	○	○	○	○
昼食	A定食	メキシカンピラフ			煮かつ	グリルチキンフレッシュトマトのソース	厚切りポーク生姜焼き	ブルコギ
		749 kcal			803 kcal	849 kcal	690 kcal	869 kcal
	B定食	チーズハンバーグ			タコライス	そばめし	鯖の塩焼き	海老フライ卵とじ
		716 kcal			608 kcal	722 kcal	768 kcal	668 kcal
	カレー定食	ポークカレー			ビーフカレー	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー
	877 kcal			824 kcal	702 kcal	574 kcal	877 kcal	
ラーメン定食	醤油ラーメン			味噌ラーメン	塩ラーメン	醤油ラーメン	きつねうどん	
	448 kcal			476 kcal	431 kcal	448 kcal	322 kcal	
副菜	豆腐サラダ がんもとおひたしの煮物			アセロラゼリー 里芋とえびのチーズ焼き	ツナと白菜の和え物 ミニ鮭フライ	ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐の海老あんかけ	カリフラワーとハムのマリネ 黒豚餃子	
	ライス・味噌汁			ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	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。

		6月8日 土	6月9日 日	6月10日 月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金
パン販売日		X	X	○	○	○	○	X
通学生食堂利用可能日		○	X	○	○	○	○	○
昼食	A定食	ヒレカツ	豚肉の胡麻味噌焼き	ビーフマトバスタ	チキン南蛮タルタル添え	ビーフジンジャー	豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き	チキン香草パン粉焼き
		730 kcal	678 kcal	807 kcal	942 kcal	773 kcal	585 kcal	908 kcal
	B定食	鶏肉のごま照焼き	鶏そぼろ三色丼	麻婆豆腐丼	銀鮭の塩麹漬け焼き	豚肉冷しゃぶピリ辛味噌	オムハヤシ	海老天丼
		731 kcal	808 kcal	778 kcal	664 kcal	700 kcal	543 kcal	677 kcal
	カレー定食	ビーフカレー		チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー	ビーフカレー	チキンカレー
	824 kcal		702 kcal	574 kcal	877 kcal	824 kcal	702 kcal	
ラーメン定食			塩ラーメン	醤油ラーメン	味噌ラーメン	塩ラーメン	きつねうどん	
			431 kcal	448 kcal	476 kcal	431 kcal	322 kcal	
副菜	大根と小海老の和え物 豆腐と菜の花の炒め	大根とカニカマのサラダ じゃがいもとピーマンの炒め	海藻サラダ 里芋とがんもの煮物	フルーツキャロットゼリー ごぼうと春雨のチャプチェ	中華風冷奴 いんげんのきんぴら	大根の明太じゃこ和え ハムエッグ	チキンサラダ 厚揚げの中華風そぼろ煮	
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	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等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップに欠かせません。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「フラボノイド」効果もあります。

		6月15日 土	6月16日 日	6月17日 月	6月18日 火	6月19日 水	6月20日 木	6月21日 金
パン販売日		X	X	○	○	○	○	○
通学生食堂利用可能日		X	X	○	○	○	○	○
昼食	A定食	鶏唐揚胡麻マヨ丼	焼き鳥丼	鶏天ぷら揚げ 葱タレかけ	豚の塩麹焼き	油淋鶏	トンテキプレート	札幌名物ジンギスカン
		985 kcal	766 kcal	777 kcal	655 kcal	852 kcal	799 kcal	765 kcal
	B定食	ミートソーススパゲティ	オイスター葱焼きそば	豚バラ塩炒め	とろろ玉かつ丼	鯛の葱味噌焼き	大きなメンチカツ	豚肉キムチマヨネーズ丼
		640 kcal	629 kcal	741 kcal	732 kcal	615 kcal	819 kcal	878 kcal
	カレー定食	キーマカレー		ポークカレー	ビーフカレー	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー
	574 kcal		877 kcal	824 kcal	702 kcal	574 kcal	877 kcal	
ラーメン定食	醤油ラーメン		味噌ラーメン	塩ラーメン	醤油ラーメン	味噌ラーメン	きつねうどん	
	448 kcal		476 kcal	431 kcal	448 kcal	476 kcal	322 kcal	
副菜	春雨の中華サラダ 豚肉キムチ豆腐	トマトバジルマリネ ポテトの磯チーズ和え	サツマイモサラダ さつま揚げとこんにゃく煮	青りんごゼリー 牛肉コロッケ	白菜のゆかり和え アスパラときのこのソテー	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 海鮮焼売	大根とカニ風味のマヨネーズ和え 大学芋	
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	

食材図鑑  **初夏が旬の食材**
バナナ … 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
キュウリ … 利尿作用、むくみ解消、免疫増強
ごぼう … がん予防、便秘改善、糖尿病予防

		6月22日 土	6月23日 日	6月24日 月	6月25日 火	6月26日 水	6月27日 木	6月28日 金
パン販売日		X	X	X	X	X	X	○
通学生食堂利用可能日		○	X	X	X	X	X	○
昼食	A定食	デミハンバーグ	焼うどん	回鍋肉丼	全校登山	ロコモコ	鶏の竜田揚げ わさびソース	豚挽き肉の味噌炒め 丼
		737 kcal	789 kcal	778 kcal		703 kcal	635 kcal	752 kcal
	B定食	スタミナ焼肉チャーハン	牛肉とかぼちゃの ピリ辛味噌炒め	天丼			五目黒炒飯&エビチリ	鯖味噌焼き
		686 kcal	685 kcal	758 kcal			656 kcal	903 kcal
	カレー定食	ビーフカレー		チキンカレー			ビーフカレー	チキンカレー
	824 kcal		702 kcal		824 kcal	702 kcal		
ラーメン定食	塩ラーメン		醤油ラーメン			きつねうどん		
	431 kcal		448 kcal			322 kcal		
副菜	豚肉と野菜のキムチ和え コーンコロッケ	大根の明太じゃこ ひじきとがんもの煮物	豚肉と小松菜のごま和え じゃこポテト		ブロッコリーの明太マヨ和え 焼売	もやしのナムル キーマカレーコロッケ	ほうれん草の納豆和え こんにゃく金平	
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁		もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	

ポイント  今回は、「日焼け」についてです。
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、シミやソバカスの原因になるだけでなく、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。

		6月29日 土	6月30日 日
パン販売日		X	X
通学生食堂利用可能日		○	X
昼食	A定食	鶏唐揚胡麻マヨソース	チキンレモン ペッパー焼き
		983 kcal	791 kcal
	B定食	トマトのビーフ ストロガノフ	海鮮塩焼きそば
		599 kcal	589 kcal
	カレー定食	キーマカレー	
	574 kcal		
ラーメン定食	味噌ラーメン		
	476 kcal		
副菜	ブロッコリーと人参の和え物 春巻き	オクラとツナの辛し和え ミニ白身フライ	
	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	

ポイント  ~~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう！~~~~~
朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。
食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!

※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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願い致します。
★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。