

11月揭示用

11月揭示用

		11月4日 月	11月5日 火	11月6日 水	11月7日 木	11月8日 金	11月9日 土	11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	ビーフマトパスタ 807 kcal	チキン南蛮タルタル 添え 942 kcal	ビーフジンジャー 773 kcal	豚肉と彩り野菜の スタミナ焼き 585 kcal	チキン香草パン粉焼き 908 kcal	油淋鶏 865 kcal	焼き鳥井 766 kcal
		B定食		銀鮭の塩麹漬け焼き 664 kcal	豚肉冷しゃぶピリ辛味噌 700 kcal	オムハヤシ 543 kcal	海老天井 677 kcal	カルボナーラ 681 kcal	オイスター蒸焼きそば 629 kcal
	カレー 定食		キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 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	きつねうどん 322 kcal		
	副菜		フルーツキャロットゼリー ごぼうと春雨のチャブチエ ライス・味噌汁	中華風冷奴 いんげんのきんぴら ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ和え ハムエッグ ライス・味噌汁	チキンサラダ 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁	厚揚げの中華風そぼろ煮 アイス風デザートパニラ ライス・味噌汁	トマトバジルマリネ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁	

ポイント



~~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう！~~~~~  
カルシウムの吸収に欠かせないのが「ビタミンD」です。鮭・かれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。



|            |            | 11月11日 月                     | 11月12日 火                      | 11月13日 水                      | 11月14日 木                            | 11月15日 金                      | 11月16日 土                        | 11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                          | 鶏肉の山賊焼き<br>718 kcal           | 豚ひれたれかつ<br>698 kcal           | ポークチャップ<br>729 kcal                 | 鶏竜田揚げ定食<br>768 kcal           | 鶏肉の七味味噌<br>マヨネーズ焼き<br>903 kcal  | スパゲティ<br>カルボナーラ<br>605 kcal | 餃子カレー<br>843 kcal    |
|            |            | B定食                          | 海老天井<br>677 kcal              | 白身魚の七味マヨ焼<br>611 kcal         | カニカマ入りふわふわ玉子の<br>あんかけご飯<br>573 kcal | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>784 kcal      | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>680 kcal         | 鶏そぼろ&照焼き丼<br>764 kcal       | 釜玉明太子うどん<br>390 kcal |
|            | カレー<br>定食  | ポークカレー<br>877 kcal           | ビーフカレー<br>824 kcal            | チキンカレー<br>702 kcal            | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal              | キーマカレー<br>574 kcal            | ポークカレー<br>877 kcal              |                             |                      |
|            | ラーメン<br>定食 | 豚骨ラーメン<br>447 kcal           | 味噌ラーメン<br>476 kcal            | 醤油ラーメン<br>448 kcal            | 塩ラーメン<br>431 kcal                   | 豚骨ラーメン<br>447 kcal            | きつねうどん<br>322 kcal              |                             |                      |
|            | 副菜         | もやしと法連草のナムル<br>餃子<br>ライス・味噌汁 | アロエフルーツ<br>ごぼうの卵とじ<br>ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ<br>もち巾着の煮物<br>ライス・味噌汁 | いんげんの中華和え<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁        | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 小松菜のなめ茸和え<br>カレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ<br>鶏天<br>ライス・味噌汁  |                      |

食材図鑑

11月が旬の食材

効用

美肌効果、風邪予防、疲労回復  
美肌効果、疲労回復、冷え性改善

効用

アボカド … 老化抑制、動脈硬化予防、便秘改善  
かぶ … 消化促進、がん予防、貧血予防



|            |            | 11月18日 月                      | 11月19日 火                              | 11月20日 水                              | 11月21日 木                             | 11月22日 金                       | 11月23日 土                | 11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                           | チーズグックルピ井<br>827 kcal                 | ソースチキンカツ井<br>771 kcal                 | 牛焼肉井<br>723 kcal                     | 豚肉の生姜炒め<br>810 kcal            | 豚蒲焼き井<br>738 kcal       | 油淋鶏<br>919 kcal           | 上海焼きそば<br>597 kcal   |
|            |            | B定食                           | 鶏そぼろ三色井<br>808 kcal                   | ミックスプレート<br>753 kcal                  | 鮭のマヨネーズ焼き<br>796 kcal                | カニあんかけレタス炒飯<br>565 kcal        | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal  | 鯖の味噌焼き<br>801 kcal        | 豚肉キムチマヨ井<br>878 kcal |
|            | カレー<br>定食  | ビーフカレー<br>824 kcal            | チキンカレー<br>702 kcal                    | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal                | キーマカレー<br>574 kcal                   | ポークカレー<br>877 kcal             | ビーフカレー<br>824 kcal      |                           |                      |
|            | ラーメン<br>定食 | 味噌ラーメン<br>476 kcal            | 醤油ラーメン<br>448 kcal                    | 塩ラーメン<br>431 kcal                     | 豚骨ラーメン<br>447 kcal                   | 味噌ラーメン<br>476 kcal             | きつねうどん<br>322 kcal      |                           |                      |
|            | 副菜         | いんげんの胡麻和え<br>ごぼう巻煮<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>肉団子茄子の煮びたし<br>ライス・味噌汁 | 大根とツナの和風サラダ<br>ホタテクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーサラダ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | ほうれん草のお浸し<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 |                      |

ポイント

~~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です。~~~~~  
風邪やインフルエンザのウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を抑える効果があります。



| | | 11月25日 月 | 11月26日 火 | 11月27日 水 | 11月28日 木 | 11月29日 金 | 11月30日 土 | 12月1日 日 | |
|------------|------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 昼食 | 12:40 | A定食 | ポークソテー
和風おろしソース
726 kcal | 牛肉と野菜
サムジャン炒め
624 kcal | 豚肉の葱塩炒め井
716 kcal | チキン香草パン粉焼き
908 kcal | 焼き餃子定食
799 kcal | ビーフチーズジンジャー
762 kcal | 鶏唐揚げカレー
999 kcal |
| | | B定食 | チーズハンバーグと
エビフライ
669 kcal | 豆腐ハンバーグ
照焼きソース
692 kcal | トルコライス
725 kcal | オム焼きそば
667 kcal | エビカツ
686 kcal | 白身魚と海老フリッター
タルタルソース
654 kcal | タンドリーチキン井
760 kcal |
| | カレー
定食 | チキンカレー
702 kcal | ラム肉スパイスカレー
703 kcal | キーマカレー
574 kcal | ポークカレー
877 kcal | ビーフカレー
824 kcal | チキンカレー
702 kcal | | |
| | ラーメン
定食 | 醤油ラーメン
448 kcal | 塩ラーメン
431 kcal | 豚骨ラーメン
447 kcal | 味噌ラーメン
476 kcal | 醤油ラーメン
448 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
おふろ煮
ライス・味噌汁 | 小松菜のごま和え
ハムエッグ
ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ
ごぼうと竹輪の卵とじ
ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え
里芋とがんもの煮物
ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え
豚肉キムチ豆腐
ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物
ポテトの磯チーズ和え
ライス・味噌汁 | |

ポイント

~~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう！~~~~~  
成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには「食物」と「日光」が重要。  
【毎日の食事をバランスよく取る。】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いなく食べるようにしましょう。



★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、味噌汁が付きまます。  
★お米は道産米を使用しております。