

7月掲示用

7月掲示用

		7月3日 月	7月4日 火	7月5日 水	7月6日 木	7月7日 金	7月8日 土	7月9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	チーズハンバーグ&海老フライ 746 kcal	ブルコギ 769 kcal	グリルチキンフレッシュトマトソース 850 kcal	厚切りポークの生姜焼き 690 kcal	豚肉冷しゃぶゴマダレ 843 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	
		B定食	海鮮あんかけ丼 597 kcal	メキシカンピラフ 749 kcal	海老フライ卵とじ丼 724 kcal	そばめし 769 kcal	鶏天丼 778 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	鯖塩焼き 736 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			
		ラーメン定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal			味噌ラーメン 476 kcal			
		副菜	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老のシーザー和え がんもと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 プチトマトゼリー 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。



|            |                     | 7月10日 月 | 7月11日 火                         | 7月12日 水                          | 7月13日 木                            | 7月14日 金                            | 7月15日 土                               | 7月16日 日                                   |                               |  |
|------------|---------------------|---------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|--|
| パン販売日      |                     | ○       | ○                               | ○                                | ○                                  | ○                                  | ×                                     | ×                                         |                               |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○       | ○                               | ○                                | ○                                  | ○                                  | ○                                     | ×                                         |                               |  |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | 牛丼<br>827 kcal                  | チキン香草パン粉焼き<br>908 kcal           | 煮カツ<br>867 kcal                    | チキン南蛮<br>978 kcal                  | 豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き<br>605 kcal            | 焼き鳥丼<br>766 kcal                          | 豚肉と長芋のさっぱり炒め<br>639 kcal      |  |
|            |                     | B定食     | 五日あんかけ焼きそば<br>653 kcal          | 海老天丼<br>666 kcal                 | 麻婆豆腐丼<br>678 kcal                  | 銀鮭の塩麹漬け焼き<br>648 kcal              | ビーフジンジャー<br>773 kcal                  | オムハヤシ<br>600 kcal                         | オイスター葱焼きそば<br>654 kcal        |  |
|            |                     | カレー定食   | チキンカレー<br>702 kcal              | チキンカレー<br>702 kcal               | チキンカレー<br>702 kcal                 | チキンカレー<br>702 kcal                 | チキンカレー<br>702 kcal                    |                                           |                               |  |
|            |                     | ラーメン定食  | 塩ラーメン<br>431 kcal               | 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      | 10品目サラダ<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨のチャブチエ<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | インゲンのきんぴら<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | 海老とキャベツの玉子炒め<br>春雨中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | チキンサラダ<br>柚子胡椒風味<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | 大根の明太じゃこ和え<br>じゃが芋の揚煮<br>バター風味<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華サラダ<br>ハムエッグ<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「フラボノイド」効果もあります。



|            |                     | 7月17日 月 | 7月18日 火                            | 7月19日 水                                 | 7月20日 木                        | 7月21日 金                                | 7月22日 土                    | 7月23日 日      |  |
|------------|---------------------|---------|------------------------------------|---|--------------------------------|--|----------------------------|--------------|--|
| パン販売日      |                     | ×       | ○                                  | ○                                       | ○                              | ○                                      | ×                          | ×            |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ×       | ○                                  | ○                                       | ○                              | ○                                      | ×                          | ×            |  |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | 鶏肉ときのこの七味炒め<br>640 kcal            | スタミナ豚肉チャブチエ<br>685 kcal                 | 鶏肉の昆布だしクリーム煮<br>925 kcal       | トンテキプレート<br>880 kcal                   | 札幌名物ジンギスカン<br>710 kcal     | <h2>北嶺祭</h2> |  |
|            |                     | B定食     | 大きなメンチカツ<br>812 kcal               | 鱈の葱みそ焼き<br>586 kcal                     | 豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal         | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal                 | ビビンバ丼<br>672 kcal          |              |  |
|            |                     | カレー定食   |                                    | 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         |              |  |
|            |                     | ラーメン定食  |                                    | 塩ラーメン<br>431 kcal                       | 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          |              |  |
|            |                     | 副菜      | サツマイモサラダ<br>豚肉と野菜のキムチ和え<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | コーンコロッケ<br>白菜のゆかり和え<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>アスパラときのこのソテー<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>蜂蜜レモンゼリー<br>ライス・味噌汁 |              |  |

ポイント



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「昆布」です。~~~~  
昆布は、昔から「喜ぶ」に通じる縁起物として重宝されてきました。ミネラル・食物繊維が豊富で、栄養学的に見ても身体が喜ぶ食材です。



|            |                     | 7月24日 月 | 7月25日 火                              | 7月26日 水                        | 7月27日 木                   | 7月28日 金                       | 7月29日 土                           | 7月30日 日                            |                                 |  |
|------------|---------------------|---------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|
| パン販売日      |                     | ×       | ×                                    | ○                              | ○                         | ○                             | ○                                 | ○                                  |                                 |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ×       | ×                                    | ○                              | ○                         | ○                             | ○                                 | ○                                  |                                 |  |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | 牛肉の生姜炒め<br>843 kcal                  | 豚カツとハムカツ<br>765 kcal           | 照焼きチキンのポテサラ焼き<br>765 kcal | タコス・ライスボール<br>628 kcal        | 豚丼<br>751 kcal                    | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>790 kcal   | ロコモコ<br>702 kcal                |  |
|            |                     | B定食     | サバ味噌煮<br>809 kcal                    | ツナとめじろのクリーム煮<br>952 kcal       | 鱈フライのアビゴットソース<br>761 kcal | 回鍋肉<br>611 kcal               | ミックスプレート<br>789 kcal              | 鱈のハニー梅マスタード<br>678 kcal            | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal             |  |
|            |                     | カレー定食   |                                      |                                | ポークカレー<br>877 kcal        | ビーフカレー<br>945 kcal            | チキンカレー<br>945 kcal                | ポークカレー<br>877 kcal                 | ビーフカレー<br>945 kcal              |  |
|            |                     | ラーメン定食  |                                      |                                |                           |                               |                                   |                                    |                                 |  |
|            |                     | 副菜      | 豚肉と小松菜の胡麻和え<br>キーマカレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | イカと大根の煮物<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁  | ほうれん草の納豆和え<br>海鮮焼売<br>ライス・味噌汁 | アイス風デザートチョコ<br>もやしのナムル<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>ブロッコリーの明太子和え<br>ライス・味噌汁 | おくらとツナの辛子和え<br>白身フライ<br>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・塩化カリウムが含まれる。③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・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31日 月 | 8月1日 火                     | 8月2日 水       | 8月3日 木 | 8月4日 金 | 8月5日 土 | 8月6日 日 |
|------------|---------------------|---------|----------------------------|--------------|--------|--------|--------|--------|
| パン販売日      |                     | ○       | ×                          | ×            | ×      | ×      | ×      | ×      |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○       | ×                          | ×            | ×      | ×      | ×      | ×      |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | チーズハンバーグ&海老フライ<br>746 kcal | <h2>夏休み</h2> |        |        |        |        |
|            |                     | B定食     | 海鮮あんかけ丼<br>597 kcal        |              |        |        |        |        |
|            |                     | カレー定食   | ポークカレー<br>877 kcal         |              |        |        |        |        |
|            |                     | ラーメン定食  |                            |              |        |        |        |        |
|            |                     | 副菜      | 豆腐サラダ<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 |              |        |        |        |        |

★寮内でのライス味噌汁スプーン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。  
★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。