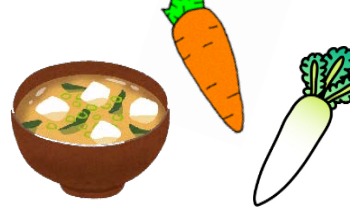





2月掲示用

2月掲示用

| | | 2月5日 月 | 2月6日 火 | 2月7日 水 | 2月8日 木 | 2月9日 金 | 2月10日 土 | 2月11日 日 | |
|------------|---------------------|--------|--------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 昼食 | 12:50 S 13:25 | A定食 | ポークソテー 和風おろしソース 726 kcal | 鶏の唐揚げ コチマヨソース 975 kcal | 牛肉と野菜の野菜 サムジャン炒め 607 kcal | 豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal | チキンステーキ ガーリック醤油 815 kcal | 豚肉の生姜焼き ハンバーグ おろし照焼き 658 kcal 806 kcal | |
| | | B定食 | ビーフマトパスタ 807 kcal | シーフードフライ 930 kcal | オムハヤシ 940 kcal | 銀鯉の塩麹漬け焼き 648 kcal | エビカツレツ 652 kcal | トルコライス 754 kcal | 牛肉のあんかけご飯 624 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 878 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 | 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 焼売 ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物 ごぼうと竹輪の 玉子とじ ライス・味噌汁 | みかん 春巻き ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁 | アスパラの ツナマヨ和え プリン ライス・味噌汁 | ハムエッグ ごぼうサラダ ライス・味噌汁 |



ポイント  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・さつまいも・人参・大根・蓮根・山芋等)。また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れた味噌汁は最高です！ 

| | | 2月12日 月 | 2月13日 火 | 2月14日 水 | 2月15日 木 | 2月16日 金 | 2月17日 土 | 2月18日 日 | |
|------------|---------------------|---------|---|------------------------------------|-------------------------|--|--|---|------------------------------------|
| パン販売日 | | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 昼食 | 12:50 S 13:25 | A定食 | 豚肉の白味噌炒め 712 kcal | チキンステーキ レモンペッパー焼き 780 kcal | 厚切りポーク生姜焼き 690 kcal | タンドリーチキン丼 862 kcal | スタミナ焼肉 チャーハン 685 kcal | ピリ辛牛焼肉とナムル ターメリックライスと チキントマト煮 730 kcal 810 kcal | |
| | | B定食 | 牛丼 827 kcal | 牛肉と茄子炒め 813 kcal | 海老天丼 666 kcal | ソース焼きそば 589 kcal | ヒレカツ 658 kcal | 鯖の七味焼き 784 kcal | かきあげ卵とじ丼 785 kcal |
| | | カレー定食 | | ビーフカレー 945 kcal | ビーフカレー 945 kcal | ビーフカレー 945 kcal | ビーフカレー 945 kcal | ビーフカレー 945 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 | きつねうどん 322 kcal | | |
| | | 副菜 | 春雨の中華サラダ ポテトとアスパラの ソテー ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の 胡麻和え えび焼売 ライス・味噌汁 | 海藻サラダ 春巻き ライス・味噌汁 | ささみと法蓮草 味噌マヨ ブロッコリーと コーンのサラダ ライス・味噌汁 | ふろふき大根 きのこあんかけ 杏仁フルーツ ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ 冷奴 ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜の キムチ和え 海鮮焼売 ライス・味噌汁 |



ポイント  旬の食材を食べよう。2月の野菜・果物 旬の野菜・果物・海産物等は、美味しいだけでなく、栄養価も高いので旬の食材を食べましょう。野菜→菜の花・ブロッコリー・小松菜・春菊等、果物→はっさく・テコポン・いよかん・レモン・キンカン等 

※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。

| | | 2月19日 月 | 2月20日 火 | 2月21日 水 | 2月22日 木 | 2月23日 金 | 2月24日 土 | 2月25日 日 | |
|------------|---------------------|---------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 昼食 | 12:50 S 13:25 | A定食 | ビーフチーズ ジンジャー 790 kcal | チキンソテー ガーリックマトソース 748 kcal | とんかつ定食 661 kcal | 鶏肉の唐揚げ カレーマヨソース 862 kcal | 回鍋肉丼 651 kcal | 鶏肉の七味味噌 マヨネーズ焼き 903 kcal | かき揚げうどん 514 kcal |
| | | B定食 | 白身魚の七味焼き 594 kcal | カニカマ入りふわふわ 玉子のあんかけご飯 573 kcal | 麻婆豆腐炒飯 566 kcal | スタミナとろろ丼 733 kcal | ミートボールの トマトソースパスタ 659 kcal | 豚肉と たっぷり野菜炒め 633 kcal | 白身魚の ポテトチーズ焼き 753 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 | きつねうどん 322 kcal | | |
| | | 副菜 | もやしと 法蓮草のナムル 餃子 ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え 白身フライ ライス・味噌汁 | 小松菜のなめ草和え アロエフルーツ ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ カニ焼売 ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の 梅マヨ和え 大学芋 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 | ハムと玉葱のマリネ カレーコロッケ ライス・味噌汁 |

ポイント  19日は食育の日。今月のテーマは「納豆」です。年中手に入る納豆にも旬があります。納豆の原料となる大豆の収穫は11月～12月。収穫後の大豆を貯蔵し、余分な水分を飛ばしてから作られる1月～3月頃の納豆がふっくらと甘みがあり美味しいと言われています。 

| | | 2月26日 月 | 2月27日 火 | 2月28日 水 | 3月1日 木 | 3月2日 金 | 3月3日 土 | 3月4日 日 | |
|------------|---------------------|---------|---|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | × | × | × | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | × | × | × | × | × | |
| 昼食 | 12:50 S 13:25 | A定食 | メキシカンピラフ 749 kcal | 葱塩豚カルビ焼肉 815 kcal | 鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal | 豚肉の生姜焼き炒め 691 kcal | 豚焼肉丼 680 kcal | 札幌名物ジンギスカン 742 kcal | 野菜たっぷりレカツ 704 kcal |
| | | B定食 | 鮭のマヨネーズ焼き 762 kcal | ソースチキンカツ丼 753 kcal | 五目あんかけ焼きそば 653 kcal | 鶏そぼろ三色丼 808 kcal | スパゲティー カルボナーラ 681 kcal | 肉野菜炒め&餃子 742 kcal | 海鮮塩焼きそば 589 kcal |
| | | カレー定食 | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | | | | | |
| | | ラーメン定食 | 醤油ラーメン 448 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | | | | | |
| | | 副菜 | いんげんの胡麻和え ホタテクリーム コロッケ ライス・味噌汁 | フルーツ キャロットゼリー ごぼう巻き煮 ライス・味噌汁 | カニ焼売 大根とツナの 和風サラダ ライス・味噌汁 | カボチャそぼろあん ハム入り春雨サラダ ライス・味噌汁 | 法蓮草と ベーコンのソテー 豚キムチ豆腐 ライス・味噌汁 | さつまいも揚げと こんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁 | 海藻サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁 |

ポイント  冬に多いノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎、またインフルエンザなどは人から人へ移ります。ノロウイルスは、健康な人でも菌をもっている場合もあります。予防の第一歩は手洗いです。石鹸を使い十分に手を洗って、菌をシャットアウトしましょう。 

★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、味噌汁が付きです。
★お米は道産米を使用しております。