

7月掲示用

7月掲示用

| | | 7月2日 月 | 7月3日 火 | 7月4日 水 | 7月5日 木 | 7月6日 金 | 7月7日 土 | 7月8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 | チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal | 豚と玉葱の サムジャン炒め 595 kcal | 豚月見井 743 kcal | 札幌名物 ジンギスカン 674 kcal | バジルチキン チーズ焼き 750 kcal | 豚の塩こうじ焼き 655 kcal | 肉団子と鶏唐揚 甘辛炒め 893 kcal | |
| | | B定食 | 五目黒醤油炒飯 594 kcal | ミックスフライ 803 kcal | フライドチキン サラダ仕立て 996 kcal | 海鮮チリソース 533 kcal | かつ丼 722 kcal | カレーピラフと ハーブチキン 652 kcal | 焼うどん 419 kcal | |
| | | カレー 定食 | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | チキンカレー 702 kcal | | |
| | | ラーメン 定食 | 塩ラーメン 431 kcal | 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 | 五目金平 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁 | 湯豆腐そぼろあん ほうれん草の納豆和え ライス・味噌汁 | キャベツの田舎炒め ブロッコリー・洋風胡麻和え ライス・味噌汁 | 麻婆春雨 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁 | コーンコロッケ 海藻サラダ ライス・味噌汁 | 卵ともやし炒め物 小松菜とツナ辛子和え ライス・味噌汁 | ささみ梅しそ揚げ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁 | |



熱中症 予防ポイント

～・・・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・塩化カルシウムが含まれる。
 ③スイカ・・・90%以上の水分と糖分・カルシウム・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9日 月 | 7月10日 火 | 7月11日 水 | 7月12日 木 | 7月13日 金 | 7月14日 土 | 7月15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 | 鶏肉の照焼き具沢山 トマトソース 689 kcal | チキンステー アメリカソース 873 kcal | ポーク味噌マヨソース 857 kcal | 焼きカレーハンバーグ 705 kcal | 油淋鶏 853 kcal | 鶏唐揚胡麻 マヨネーズ丼 1073 kcal | 牛焼肉 750 kcal | |
| | | B定食 | 豚肉と たっぷり野菜炒め 681 kcal | 豚挽き肉の 味噌炒め丼 729 kcal | ミートソース スパゲティ 638 kcal | タラの唐揚 チリソースがけ 569 kcal | 回鍋肉 785 kcal | 銀鮭の照焼き 614 kcal | ソース焼きそば 531 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 | | | | |
| | | 副菜 | 大根の中華そぼろあん 豆腐サラダ ライス・味噌汁 | 大学芋 春雨サラダ ライス・味噌汁 | 葉大根と干しエビの 炒め物 白菜と胡瓜のなめ茸和え ライス・味噌汁 | きつね揚げと こんにゃく煮 ポテトサラダ ライス・味噌汁 | 中華風きんぴら 杏仁フルーツ ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮 海苔とほうれん草の ナムル ライス・味噌汁 | 海鮮焼売 もやしと竹輪の 辛子和え ライス・味噌汁 | |

食材図鑑

夏が旬の食材

効用

もも ... 食欲増進、疲労回復、便秘改善
 かぼちゃ ... がん予防、疲れ目改善、美肌効果
 すいか ... 利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予防
 オクラ ... 夏バテ防止、美肌効果、便秘改善



| | | 7月16日 月 | 7月17日 火 | 7月18日 水 | 7月19日 木 | 7月20日 金 | 7月21日 土 | 7月22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 | ビーフジンジャー 797 kcal | 帯広風豚丼 705 kcal | イタリアンハンバーグ ステーキ 707 kcal | 鶏肉のんにく 唐辛子味噌焼き丼 795 kcal | ガリバタチキン 654 kcal | | |
| | | B定食 | 鶏照り温玉丼 725 kcal | ピピンバ丼 672 kcal | 海鮮炒飯 466 kcal | 海鮮天丼 671 kcal | 焼豚目玉焼き丼 710 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 | | |
| | | 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 | 白身魚フライ キャベツのおかか和え ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ じゃこポテト ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め 春巻き ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え グレープゼリー ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ ポテトサラダ ライス・味噌汁 | | |

北嶺祭

ポイント

19日は食育の日。今月のテーマは「とうがらし」です。とうがらしには辛味種、甘味種があり、日本で主流の辛味種には鷹の爪や島とうがらしがあります。甘味種には、ピーマン、パプリカ、ししとう、万願寺とうがらしなどがあります。辛味成分であるカプサイシンは、アドレナリンの分泌を活発にし、発汗作用を促します。



| | | 7月23日 月 | 7月24日 火 | 7月25日 水 | 7月26日 木 | 7月27日 金 | 7月28日 土 | 7月29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 | ザンギ定食 856 kcal | トルコライス 755 kcal | 鶏天丼 594 kcal | 牛焼肉 629 kcal | 豚のハニー マスタード焼き 705 kcal | チキンステー デミチーズ 730 kcal | とんかつ定食 658 kcal | | |
| | | B定食 | 大盛り炒飯 619 kcal | サーモンフライ タルタルソース 624 kcal | | | | | | | |
| | | カレー 定食 | | | ビーフカレー 824 kcal | ポークカレー 877 kcal | チキンカレー 702 kcal | ビーフカレー 824 kcal | ポークカレー 877 kcal | | |
| | | ラーメン 定食 | | | | | | | | | |
| | | 副菜 | 葉大根と鶏の生姜醤油 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁 | 春巻き ささみと胡瓜の梅肉和え ライス・味噌汁 | 豆腐の味噌チーズ焼き もやしのナムル ライス・味噌汁 | 南瓜そぼろあん オレンジ ライス・味噌汁 | 海鮮焼売 白菜のツナ和え ライス・味噌汁 | がんもと小松菜の煮物 きんぴらごぼう ライス・味噌汁 | ポテトカレーソーテー 青りんごゼリー ライス・味噌汁 | | |

栄養豆知識

今回は、「疲れ目」についてです。疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日ごろからバランスのとれた食事が大切です。とくにビタミンAは感光分子ロドプシンの主成分で、目の粘膜を潤し網膜を健康に保ちます。脂溶性なので油脂といっしょにとると吸収力が高まります。ブルーベリーに含まれるアントシアニンはロドプシンの再合成を活性化し、ホタテの貝柱に多いタウリンは網膜細胞の機能を正常に保ちます。



| | | 7月30日 月 | 7月31日 火 | 8月1日 水 | 8月2日 木 | 8月3日 金 | 8月4日 土 | 8月5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 | チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal | | | | | |
| | | B定食 | | | | | | |
| | | カレー 定食 | チキンカレー 702 kcal | | | | | |
| | | ラーメン 定食 | | | | | | |
| | | 副菜 | 五目金平 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁 | | | | | |

夏休み

★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きます。
 ★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。

※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。