

12月掲示用

12月掲示用

		12月3日 月	12月4日 火	12月5日 水	12月6日 木	12月7日 金	12月8日 土	12月9日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	メキシカンピラフ フライドチキン添え 749 kcal	豚肉しゃぶごまだれ 823 kcal	グリルチキンフレッシュ マトのソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	ブルコギ風 869 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal
		B定食	チーズハンバーグと エビフライ 722 kcal	タコライス 608 kcal	そばめし 715 kcal	海老フライ卵とじ丼 677 kcal	鯖の塩焼き 768 kcal	鶏肉のごま照焼き丼 758 kcal	鶏そぼろ三食丼 808 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 877 kcal		
	13:20	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	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老の 和え物 がんと小松菜の煮物 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	鮭フライ ブロッコリーと ユーンのサラダ 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 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	めかふと大根の 和え物 アセロラゼリー ライス・味噌汁	

~~~~ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ~~~~

**ポイント** 受験シーズン真っただ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも…  
12月のイベントでもおもしろい食べて楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも…



|            |           | 12月10日 月                     | 12月11日 火                                  | 12月12日 水                                 | 12月13日 木                                | 12月14日 金                               | 12月15日 土                               | 12月16日 日                         |                        |
|------------|-----------|------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| パン販売日      |           | ○                            | ○                                         | ○                                        | ○                                       | ○                                      | ×                                      | ×                                |                        |
| 通学生食堂利用可能日 |           | ○                            | ○                                         | ○                                        | ○                                       | ○                                      | ○                                      | ×                                |                        |
| 昼食         | 12:40     | A定食                          | チキンの香草<br>パン粉焼き<br>908 kcal               | ビーフマトパスタ<br>807 kcal                     | 煮かつ<br>863 kcal                         | チキン南蛮タルタル<br>添え<br>939 kcal            | 豚肉と彩り野菜の<br>スタミナ焼き<br>585 kcal         | 鶏唐揚胡麻マヨ丼<br>985 kcal             | 焼き鳥丼<br>766 kcal       |
|            |           | B定食                          | オムハヤシ<br>600 kcal                         | 銀鱈の塩麹漬け焼き<br>627 kcal                    | ビーフジンジャー<br>773 kcal                    | 麻婆豆腐<br>702 kcal                       | 海老天丼<br>677 kcal                       | ミートソース<br>スパゲティ<br>640 kcal      | オイスター葱焼きそば<br>629 kcal |
|            | カレー<br>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                     | チキンカレー<br>702 kcal                     |                                  |                        |
|            | 13:20     | ラーメン<br>定食                   | 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                      | 味噌ラーメン<br>476 kcal                     | きつねうどん<br>322 kcal                     |                                  |                        |
|            | 副菜        | 里芋とがんと煮物<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨の<br>チャプチェ<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | いんげんのきんぴら<br>エビとキャベツと<br>卵の炒め<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ<br>チキンサラダ<br>柚子胡椒風味<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華風<br>そぼろ煮<br>春雨の中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>フルーツ<br>キャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉キムチ豆腐<br>大根の明太じゃこ和え<br>ライス・味噌汁 |                        |

**食材図鑑** 効用

**12月が旬の食材**

オレンジ … 高血圧予防、美肌効果、疲労回復      ネギ … 疲労回復、肩こり解消、風邪予防  
ほうれんそう … ビタミンA、ビタミンE、葉酸、鉄      みつば … 食欲増進、不眠改善、視力改善



|            |           | 12月17日 月                                | 12月18日 火                     | 12月19日 水                       | 12月20日 木                                   | 12月21日 金                          | 12月22日 土                                | 12月23日 日                                |                             |
|------------|-----------|-----------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| パン販売日      |           | ○                                       | ×                            | ×                              | ○                                          | ○                                 | ×                                       | ×                                       |                             |
| 通学生食堂利用可能日 |           | ○                                       | ×                            | ×                              | ○                                          | ○                                 | ○                                       | ○                                       |                             |
| 昼食         | 12:40     | A定食                                     | 鶏天ぶら葱だれかけ<br>774 kcal        | 豚の塩麹焼き<br>655 kcal             | デミハンバーグ<br>パスタ<br>737 kcal                 | トンテキプレート丼<br>799 kcal             | 札幌名物<br>ジンギスカン<br>670 kcal              | 油淋鶏<br>852 kcal                         | 焼うどん<br>419 kcal            |
|            |           | B定食                                     | 豚バラ塩炒め丼<br>741 kcal          | スパゲティ<br>カルボナーラ<br>605 kcal    | 豚肉キムチ<br>マヨネーズ丼<br>878 kcal                | 鱈の葱味噌焼き<br>615 kcal               | 大きなメンチカツ<br>812 kcal                    | とろ玉かつ丼<br>732 kcal                      | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>686 kcal |
|            | カレー<br>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                         | ポークカレー<br>877 kcal                | ポークカレー<br>877 kcal                      |                                         |                             |
|            | 13:20     | ラーメン<br>定食                              | 塩ラーメン<br>431 kcal            |                                |                                            |                                   |                                         |                                         |                             |
|            | 副菜        | サツマイモサラダ<br>さつま揚げと<br>こんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | 青りんごゼリー<br>牛肉コロッケ<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<br>きのこのソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜の<br>キムチ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 大根と明太<br>じゃこ和え<br>ハチミツレモンゼリー<br>ライス・味噌汁 | 海鮮大焼売<br>大根とカニ風味の<br>マヨネーズ和え<br>ライス・味噌汁 |                             |

~~~~ 19日は食育の日。今月のテーマは「ねぎ」です。~~~~

**ポイント** ねぎの旬は11月～2月。一年中収穫される葱ですが、この時季のねぎは寒さで甘味が増します。  
料理によっても使い分けられ、さまざまな切り方や調理法で、楽しむことができる万能野菜の一つです。



|            |           | 12月24日 月                             | 12月25日 火                         | 12月26日 水                       | 12月27日 木      | 12月28日 金 | 12月29日 土 | 12月30日 日 |
|------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------|----------|----------|----------|
| パン販売日      |           | ○                                    | ○                                | ×                              | ×             | ×        | ×        | ×        |
| 通学生食堂利用可能日 |           | ○                                    | ○                                | 未定                             | 未定            | 未定       | 未定       | 未定       |
| 昼食         | 12:40     | A定食                                  | 鶏肉山賊焼き<br>736 kcal               | ロコモコ<br>703 kcal               | <h1>正月合宿</h1> |          |          |          |
|            |           | B定食                                  | 天丼<br>758 kcal                   | 白身魚の竜田揚げ<br>おろしポン酢<br>761 kcal |               |          |          |          |
|            | カレー<br>定食 | ビーフカレー<br>824 kcal                   | ビーフカレー<br>824 kcal               |                                |               |          |          |          |
|            | 13:20     | ラーメン<br>定食                           |                                  |                                |               |          |          |          |
|            | 副菜        | じゃこポテト<br>豚肉と小松菜の<br>ごま和え<br>ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 |                                |               |          |          |          |

~~~~ 発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう! ~~~~

**ポイント** 腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。  
善玉菌には乳酸菌や納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。



★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。あらかじめご了承ください。  
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。  
★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。