

5月  
掲示用

5月  
掲示用

		5月1日	水	5月2日	木	5月3日	金	5月4日	土	5月5日	日	5月6日	月	5月7日	火
パン販売日		×		×		×		×		×		×		×	
通学生食堂利用可能日		×		×		×		×		×		×		×	
昼食	A定食	<h2>ゴールデンウィーク</h2>													
	B定食														
	カレー定食														
	ラーメン定食														
	副菜														

**ポイント**  
 ~~~~~発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!~~~~~  
 関内の善玉菌は、発酵食品をす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。

|            |        | 5月8日 | 水 | 5月9日 | 木 | 5月10日          | 金            | 5月11日      | 土                  | 5月12日        | 日 | 5月13日 | 月 | 5月14日 | 火 |
|------------|--------|------|---|------|---|----------------|--------------|------------|--------------------|--------------|---|-------|---|-------|---|
| パン販売日      |        | ×    |   | ×    |   | ○              |              | ×          |                    | ×            |   | ○     |   | ○     |   |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ×    |   | ×    |   | ○              |              | ○          |                    | ×            |   | ○     |   | ○     |   |
| 昼食         | A定食    |      |   |      |   | 豚焼肉丼           | 油淋鶏          | 豚肉の葱塩炒め    | ハーブパン粉のイタリアポークカツレツ | 照り焼きチキンマヨソース |   |       |   |       |   |
|            | B定食    |      |   |      |   | チーズハンバーグとエビフライ | 麻婆豆腐丼        | カレー南蛮うどん   | 鮭のクリームソースパスタ       | 牛焼肉丼         |   |       |   |       |   |
|            | カレー定食  |      |   |      |   | ポークカレー         | ビーフカレー       |            | チキンカレー             | キーマカレー       |   |       |   |       |   |
|            | ラーメン定食 |      |   |      |   | きつねうどん         | 味噌ラーメン       |            | 味噌ラーメン             | 塩ラーメン        |   |       |   |       |   |
|            | 副菜     |      |   |      |   | 焼き餃子           | さつま揚げとこんにゃく煮 | カニクリームコロッケ | ハムと玉葱のマリネ          | ツナサラダ        |   |       |   |       |   |

**ポイント**  
 ~~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「じゃがいも」です。~~~~~  
 世界中で愛されているじゃがいも。日本では、粉質でほくほくした男爵、粘質でしっとりしたメークインがメジャーです。旬は春と秋の2回。春から初夏にかけて収穫されます。

|            |        | 5月15日    | 水             | 5月16日       | 木                | 5月17日         | 金               | 5月18日            | 土 | 5月19日 | 日 | 5月20日 | 月 | 5月21日 | 火 |
|------------|--------|----------|---------------|-------------|------------------|---------------|-----------------|------------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
| パン販売日      |        | ○        |               | ○           |                  | ○             |                 | ×                |   | ×     |   | ○     |   | ○     |   |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○        |               | ○           |                  | ○             |                 | ×                |   | ×     |   | ○     |   | ○     |   |
| 昼食         | A定食    | 焼豚目玉焼き丼  | 鶏肉とじゃがいものトマト煮 | 牛肉のサムジャン炒め  | ハンバーグおろし照り焼きソース丼 | ハヤシライスチキンカツ添え | 鶏の唐揚げカレー風味      | ガリバタチキン丼         |   |       |   |       |   |       |   |
|            | B定食    | エビカツカツレツ | オム焼きそば        | トルコライス      | 海老天丼             | 回鍋肉丼          | シーフードピラフエビフライ添え | 豚しゃぶ葱たっぷりピリ辛味噌だれ |   |       |   |       |   |       |   |
|            | カレー定食  | ポークカレー   | ビーフカレー        | チキンカレー      | キーマカレー           |               | ポークカレー          | ビーフカレー           |   |       |   |       |   |       |   |
|            | ラーメン定食 | 醤油ラーメン   | 味噌ラーメン        | きつねうどん      | 塩ラーメン            |               | 塩ラーメン           | 醤油ラーメン           |   |       |   |       |   |       |   |
|            | 副菜     | サツマイモサラダ | しらすと胡瓜の和え物    | オクラとツナの辛し和え | アスパラのツナマヨ和え      | ごぼうサラダ        | 大根とツナの和風サラダ     | 春雨の中華サラダ         |   |       |   |       |   |       |   |

**食材図鑑**  
 初夏が旬の食材  
 もも … 食欲増進、疲労回復、便秘改善  
 トマト … 高血圧予防、がん予防、美肌効果  
 効用 … 疲労回復、利尿作用、むくみ解消  
 効用 … 疲労回復、冷え性改善、動脈硬化予防

|            |        | 5月22日   | 水              | 5月23日      | 木                | 5月24日      | 金              | 5月25日       | 土 | 5月26日 | 日 | 5月27日 | 月 | 5月28日 | 火 |
|------------|--------|---------|----------------|------------|------------------|------------|----------------|-------------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
| パン販売日      |        | ○       |                | ○          |                  | ○          |                | ×           |   | ×     |   | ○     |   | ○     |   |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○       |                | ○          |                  | ○          |                | ×           |   | ×     |   | ○     |   | ○     |   |
| 昼食         | A定食    | 豚丼      | ミートソースパグチー     | 札幌名物ジンギスカン | チキンステーキレモンペッパー焼き | 煮込みハンバーグ   | 鶏肉と彩り野菜のオープン焼き | 豚肉のオーロラソース  |   |       |   |       |   |       |   |
|            | B定食    | 鮭の葱味噌焼き | ゴマ香黒炒飯         | 鶏天と豆腐の揚げ出し | ホキの唐揚げ野菜あんかけ     | オイスター葱焼きそば | 鯖の竜田揚げ         | 和風麻婆茄子丼     |   |       |   |       |   |       |   |
|            | カレー定食  | チキンカレー  | キーマカレー         | ポークカレー     | ビーフカレー           |            | チキンカレー         | キーマカレー      |   |       |   |       |   |       |   |
|            | ラーメン定食 | 味噌ラーメン  | 塩ラーメン          | きつねうどん     | 醤油ラーメン           |            | 味噌ラーメン         | 塩ラーメン       |   |       |   |       |   |       |   |
|            | 副菜     | 海藻サラダ   | ささみと小松菜の味噌マヨ和え | イカと胡瓜の中華和え | チキンとブロッコリーのサラダ   | ワンタン中華和え   | イカと野菜のバター炒め    | 青梗菜とエリンギの炒め |   |       |   |       |   |       |   |

**ポイント**  
 今回は、「スタミナ不足(夏ぼて)」についてです。  
 スタミナ不足には何よりもバランスのとれた食事が肝心です。スタミナ不足とは、疲れやすい・精力や持久力の低下、集中力の低下などの共通点が多いものの、原因はさまざまです。

|            |        | 5月29日      | 水                 | 5月30日         | 木                   | 5月31日       | 金 | 6月1日 | 土 | 6月2日 | 日 |
|------------|--------|------------|-------------------|---------------|---------------------|-------------|---|------|---|------|---|
| パン販売日      |        | ○          |                   | ×             |                     | ×           |   | ×    |   | ×    |   |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○          |                   | ×             |                     | ×           |   | ○    |   | ×    |   |
| 昼食         | A定食    | 鶏のごまだれ焼    | ポロニーヤ風とんかつ        | 鶏肉の七味味噌マヨネーズ  | 鶏唐揚げと旬の野菜の南蛮あんかけ    | トマトソースハンバーグ |   |      |   |      |   |
|            | B定食    | デミハンバーグパスタ | 白身魚のポテトチーズ焼き      | 焼売の天ぷらチリソースかけ | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 | ラーメンサラダ     |   |      |   |      |   |
|            | カレー定食  | ポークカレー     | ビーフカレー            | チキンカレー        | キーマカレー              |             |   |      |   |      |   |
|            | ラーメン定食 | 醤油ラーメン     | 味噌ラーメン            | きつねうどん        | 塩ラーメン               |             |   |      |   |      |   |
|            | 副菜     | ごぼうの卵とじ    | れんこんとエリンギのオイスター炒め | メンチカツ         | 厚揚げそぼろ煮             | 白身魚のふわふわ豆腐  |   |      |   |      |   |

**ポイント**  
 ~~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!~~~~~  
 朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコンブフレークだけでも食べるようにしましょう!!

※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。

★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。あらかじめご了承のほど、よろしく申し上げます。  
 ★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。