

7月
掲
示
用

7月
掲
示
用

		7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
パン販売日		○	○	×	×	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	×	×	○	○	×
昼食	A定食	メキシカンピラフ	煮かつ	グリルチキンフレッシュトマトのソース	厚切りポーク生姜焼き	ブルコギ	ヒレカツ	豚肉の胡麻味噌焼き
		749 kcal	803 kcal	849 kcal	690 kcal	869 kcal	730 kcal	678 kcal
	B定食	チーズハンバーグ	タコライス	そばめし	鯖の塩焼き	海老フライ卵とじ	鶏肉のごま照焼き	鶏そぼろ三色丼
		716 kcal	608 kcal	722 kcal	768 kcal	668 kcal	731 kcal	808 kcal
	カレー定食	ポークカレー	ビーフカレー			ポークカレー	ビーフカレー	
877 kcal	824 kcal			877 kcal	824 kcal			
ラーメン定食	醤油ラーメン	味噌ラーメン			きつねうどん			
448 kcal	476 kcal			322 kcal				
副菜	豆腐サラダ	アセロラゼリー	ツナと白菜の和え物	ブロッコリーとコーンのサラダ	カリフラワーとハムのマリネ	大根と小海老の和え物	大根とカニカマのサラダ	
	がんもと小松菜の煮物	里芋とえびのチーズ焼き	ミニ鮭フライ	豆腐の海老あんかけ	黒豚餃子	豆腐と菜の花の炒め	じゃがいもとピーマンの炒め	
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	

熱中症予防

～～～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ういいます。

		7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×
昼食	A定食	ビーフマトパスタ	チキン南蛮タルタル添え	ビーフジントジャー	豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き	チキン香草パン粉焼き	鶏唐揚胡麻マヨ丼	焼き鳥丼
		807 kcal	942 kcal	773 kcal	585 kcal	908 kcal	985 kcal	766 kcal
	B定食	麻婆豆腐丼	銀鮭の塩麹漬け焼き	豚肉冷しゃぶピリ辛味噌	オムハヤシ	海老天丼	ミートソーススパゲティ	オイスター蒸焼きそば
		778 kcal	664 kcal	700 kcal	543 kcal	677 kcal	640 kcal	629 kcal
	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		
702 kcal	574 kcal	877 kcal	824 kcal	702 kcal				
ラーメン定食	塩ラーメン	醤油ラーメン	味噌ラーメン	塩ラーメン				
431 kcal	448 kcal	476 kcal	431 kcal					
副菜	海藻サラダ	フルーツキャロットゼリー	中華風冷奴	大根の明太じゃこ和え	チキンサラダ	春雨の中華サラダ	トマトパジルマリネ	
	里芋とがんもの煮物	ごぼうと春雨のチャプチェ	いんげんのきんぴら	ハムエッグ	厚揚げの中華風そぼろ煮	豚肉キムチ豆腐	ポテトの磯チーズ和え	
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	

食材図鑑

夏が旬の食材

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

ういか … 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15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
パン販売日		×	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		×	○	○	○	○	×	×
昼食	A定食	鶏天ぷら揚げ葱タレかけ	豚の塩麹焼き	油淋鶏	トンテキプレート	札幌名物ジンギスカン	北嶺祭	
		777 kcal	655 kcal	852 kcal	799 kcal	765 kcal		
	B定食	豚バラ塩焼めし	とろ玉かつ丼	鯖の味噌焼き	大きなメンチカツ	豚肉キムチマヨネーズ丼		
		741 kcal	732 kcal	615 kcal	819 kcal	878 kcal		
	カレー定食		ビーフカレー	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー		
		824 kcal	702 kcal	574 kcal	877 kcal			
ラーメン定食		塩ラーメン	醤油ラーメン	味噌ラーメン	きつねうどん			
		431 kcal	448 kcal	476 kcal	322 kcal			
副菜	サツマイモサラダ	青りんごゼリー	白菜のゆかり和え	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え	大根とカニ風味のマヨネーズ和え			
	さつま揚げとこんにゃく煮	牛肉コロッケ	アスパラときのこのソテー	海鮮焼売	大学芋			
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁			

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鳥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。

		7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
パン販売日		×	×	×	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日		×	×	○	○	○	○	○
昼食	A定食	回鍋肉丼	鶏肉の山賊焼き	ロコモコ	鶏の竜田揚げわさびソース	豚挽き肉の味噌炒め	鶏唐揚胡麻マヨソース	チキンレモンベッパー焼き
		778 kcal	736 kcal	703 kcal	635 kcal	752 kcal	983 kcal	791 kcal
	B定食	天丼	白身魚の竜田揚げおろしポン酢	オム焼きそば	五目黒炒飯&エビチリ	鯖味噌焼き	トマトのビーフストロガノフ	海鮮塩焼きそば
		758 kcal	641 kcal		656 kcal	903 kcal	599 kcal	589 kcal
	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
			877 kcal	824 kcal	702 kcal	574 kcal	877 kcal	
ラーメン定食								
副菜	豚肉と小松菜のごま和え	フルーツキャロットゼリー	ブロッコリーの明太マヨ和え	もやしのナムル	ほうれん草の納豆和え	ブロッコリーと人参のカレー和え	オクラとツナの辛し和え	
	じゃこポテト	メンチカツ	焼売	キーマカレーコロッケ	こんにゃく金平	春巻き	ミニ白身フライ	
	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・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「目のビタミン」ともいわれるビタミン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。

		7月29日
パン販売日		×
通学生食堂利用可能日		○
昼食	A定食	メキシカンピラフ 749 kcal
	B定食	チーズハンバーグ 716 kcal
	カレー定食	ポークカレー 877 kcal
	ラーメン定食	
	副菜	豆腐サラダ がんもと小松菜の煮物 ライス・味噌汁

夏休み

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!!～～～

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。

※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、よろしくお願いいたします。
★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。