

Lunch Menu

1月 掲示用

1月 掲示用

		1月6日 月	1月7日 火	1月8日 水	1月9日 木	1月10日 金	1月11日 土	1月12日 日	
パン販売日		×	×	×	×	×	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	×	×	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	鶏竜田揚げ定食 768 kcal	豚ひれたれかつ 698 kcal	鶏肉の山賊焼き 718 kcal	ポークチャップ 729 kcal	鶏肉の七味味噌 マヨネーズ焼き 903 kcal	スパゲティ カルボナーラ 605 kcal	餃子カレー 843 kcal
		B定食							
	カレー 定食								
	13:20	ラーメン 定食							
	副菜	もやしと法蓮草のナムル 餃子 ライス・味噌汁	アロエフルーツ ごぼうの卵とじ ライス・味噌汁	カニ風味サラダ もち山着の煮物 ライス・味噌汁	いんげんの中華和え 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	小松菜のなめ茸和え カレーコロッケ ライス・味噌汁	ハムと玉葱のマリネ 鶏天 ライス・味噌汁	

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。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などにひびにくくします。



|            |           | 1月13日 月                       | 1月14日 火                               | 1月15日 水                               | 1月16日 木                              | 1月17日 金                        | 1月18日 土                 | 1月19日 日                   |                    |
|------------|-----------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------|
| パン販売日      |           | ×                             | ×                                     | ×                                     | ○                                    | ○                              | ×                       | ×                         |                    |
| 通学生食堂利用可能日 |           | ○                             | ○                                     | ○                                     | ○                                    | ○                              | ○                       | 調整中                       |                    |
| 昼食         | 12:40     | A定食                           | チーズダッカルビ丼<br>827 kcal                 | ソースチキンカツ丼<br>771 kcal                 | 牛焼肉丼<br>723 kcal                     | 豚肉の生姜炒め<br>810 kcal            | 豚蒲焼き丼<br>738 kcal       | 油淋鶏<br>919 kcal           | 上海焼きそば<br>597 kcal |
|            |           | B定食                           |                                       |                                       |                                      |                                |                         |                           |                    |
|            | カレー<br>定食 |                               | チキンカレー<br>702 kcal                    | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal                | キーマカレー<br>574 kcal                   | ポークカレー<br>877 kcal             | ビーフカレー<br>824 kcal      |                           |                    |
|            | 13:20     | ラーメン<br>定食                    |                                       | 醤油ラーメン<br>448 kcal                    | 塩ラーメン<br>431 kcal                    | 豚骨ラーメン<br>447 kcal             | 味噌ラーメン<br>476 kcal      | きつねうどん<br>322 kcal        |                    |
|            | 副菜        | いんげんの胡麻和え<br>ごぼう巻煮<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>肉団子茄子の煮びたし<br>ライス・味噌汁 | 大根とツナの和風サラダ<br>ホタテクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーサラダ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | ほうれん草のお浸し<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 |                    |

## 食材図鑑

夏が旬の食材

効用  
オレンジ ... 高血圧予防、美肌効果、疲労回復  
ねぎ ... 疲労回復、胃こり解消、風邪予防  
みつば ... 食欲増進、不眠症改善、視力改善  
かにか ... 骨粗鬆症予防、動脈硬化予防

※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。

|            |           | 1月20日 月                        | 1月21日 火                        | 1月22日 水                       | 1月23日 木                           | 1月24日 金                             | 1月25日 土                           | 1月26日 日                             |                       |
|------------|-----------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| パン販売日      |           | ×                              | ○                              | ○                             | ○                                 | ○                                   | ×                                 | ×                                   |                       |
| 通学生食堂利用可能日 |           | ○                              | ○                              | ○                             | ○                                 | ○                                   | ○                                 | ×                                   |                       |
| 昼食         | 12:40     | A定食                            | ポークソテー<br>和風おろしソース<br>726 kcal | 牛肉と野菜<br>サムジャン炒め<br>624 kcal  | 豚肉の葱塩炒め丼<br>716 kcal              | チキン香草パン粉焼き<br>908 kcal              | 焼き餃子定食<br>799 kcal                | ビーフチーズジンジャー<br>762 kcal             | 鶏唐揚げカレー<br>999 kcal   |
|            |           | B定食                            | チーズハンバーグと<br>エビフライ<br>669 kcal | 豆腐ハンバーグ<br>照焼きソース<br>692 kcal | タンダリーチキン丼<br>760 kcal             | オム焼きそば<br>667 kcal                  | エビカツ<br>686 kcal                  | 白身魚と海老フリッター<br>タルタルソース<br>654 kcal  | タンダリーチキン丼<br>760 kcal |
|            | カレー<br>定食 | チキンカレー<br>702 kcal             | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal         | ポークカレー<br>877 kcal            | ビーフカレー<br>824 kcal                | チキンカレー<br>702 kcal                  | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal            |                                     |                       |
|            | 13:20     | ラーメン<br>定食                     | 醤油ラーメン<br>448 kcal             | 塩ラーメン<br>431 kcal             | 豚骨ラーメン<br>447 kcal                | 味噌ラーメン<br>476 kcal                  | 醤油ラーメン<br>448 kcal                | きつねうどん<br>322 kcal                  |                       |
|            | 副菜        | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | 小松菜のごま和え<br>おふくろ卵煮<br>ライス・味噌汁  | ツナサラダ<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁     | サツマイモサラダ<br>ごぼうと竹輪の卵とじ<br>ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>豚肉キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 |                       |

## 栄養豆知識

今回は、「タンパク質」についてです。  
筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。酵素やホルモンの材料にもなります。  
人体そのものになる、筋肉や臓器などの体を構成する細胞の主成分がタンパク質です。



|            |           | 1月27日 月                                 | 1月28日 火                   | 1月29日 水                          | 1月30日 木                | 1月31日 金                              | 2月1日 土                          | 2月2日 日                                    |                        |
|------------|-----------|-----------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|
| パン販売日      |           | ○                                       | ○                         | ○                                | ○                      | ○                                    | ×                               | ×                                         |                        |
| 通学生食堂利用可能日 |           | ○                                       | ○                         | ○                                | ○                      | ○                                    | ○                               | ×                                         |                        |
| 昼食         | 12:40     | A定食                                     | ヒレカツ<br>730 kcal          | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>791 kcal | 豚肉のスタミナ炒め丼<br>674 kcal | ターメリックライスと<br>チキントマト煮<br>810 kcal    | ハンバーグ<br>きのこのソース<br>815 kcal    | ビーフストロガノフ<br>689 kcal                     | 厚切りポーク生姜焼き<br>690 kcal |
|            |           | B定食                                     | 親子丼<br>682 kcal           | 鮭の味噌味噌焼き<br>760 kcal             | 鶏天丼<br>594 kcal        | 牛肉あんかけご飯<br>624 kcal                 | シーフードピラフ<br>海老フライ添え<br>502 kcal | 麻婆豆腐丼<br>778 kcal                         | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal    |
|            | カレー<br>定食 | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal                  | キーマカレー<br>574 kcal        | ポークカレー<br>877 kcal               | ビーフカレー<br>824 kcal     | チキンカレー<br>702 kcal                   | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal          |                                           |                        |
|            | 13:20     | ラーメン<br>定食                              | 醤油ラーメン<br>448 kcal        | 塩ラーメン<br>431 kcal                | 豚骨ラーメン<br>447 kcal     | 味噌ラーメン<br>476 kcal                   | 醤油ラーメン<br>448 kcal              | きつねうどん<br>322 kcal                        |                        |
|            | 副菜        | ポテトとアスパラのソテー<br>豚肉とかぶの葉の胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | みかんゼリー<br>海老焼売<br>ライス・味噌汁 | 海藻サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁          | 湯豆腐<br>揚げ餃子<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>かぶのそぼろあんかけ<br>ライス・味噌汁 | 春雨中華サラダ<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ごぼうと春雨のチャプチェ<br>ライス・味噌汁 |                        |

## ポイント

~~~~~ カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ~~~~~  
成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取るには「食物」と「日光」が重要。
【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いなく食べるようにしましょう。



★案内でのライス・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。