


2月掲示用

2月掲示用

| | | 2月3日 月 | 2月4日 火 | 2月5日 水 | 2月6日 木 | 2月7日 金 | 2月8日 土 | 2月9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 | 餃子カレー 843 kcal | |
| | | B定食 | 白身魚の七味マヨ焼 611 kcal | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 573 kcal | 豚肉とたっぷり野菜炒め 680 kcal | 白身魚のポテトチーズ焼き 784 kcal | 海老天丼 677 kcal | 鶏そぼろ&照焼き丼 764 kcal | 釜玉明太子うどん 390 kcal |
| | | カレー定食 | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 kcal | チキンカレー 702 kcal | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 kcal | |
| | | ラーメン定食 | 豚骨ラーメン 447 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 豚骨ラーメン 447 kcal | きつねうどん 322 kcal | |
| | | 副菜 | もやしと法連草のナムル 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 もち巾着の煮物 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 |


栄養豆知識
 今回は、「基礎代謝量と身体活動量」についてです。
 消費エネルギーのほとんどは、基礎代謝と身体活動(生活活動+運動)に使われます。
 基礎代謝は体の諸条件や環境によって変わります。

| | | 2月10日 月 | 2月11日 火 | 2月12日 水 | 2月13日 木 | 2月14日 金 | 2月15日 土 | 2月16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 | チーズダッカルビ丼 827 kcal | ソースチキンカツ丼 771 kcal | 牛焼肉丼 723 kcal | 豚肉の生姜炒め 810 kcal | 豚蒲焼き丼 738 kcal | 油淋鶏 919 kcal | 上海焼きそば 597 kcal |
| | | B定食 | ミックスプレート 753 kcal | 鮭のマヨネーズ焼き 796 kcal | 鶏そぼろ三色丼 808 kcal | カニあんかけレタス炒飯 565 kcal | デミハンバーグパスタ 737 kcal | 鯖の味噌焼き 801 kcal | 豚肉キムチマヨ丼 878 kcal |
| | | カレー定食 | ビーフカレー 824 kcal | チキンカレー 702 kcal | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | キーマカレー 574 kcal | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 kcal | |
| | | ラーメン定食 | 味噌ラーメン 476 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 豚骨ラーメン 447 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | きつねうどん 322 kcal | |
| | | 副菜 | いんげんの胡麻和え ごぼう巻煮 ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー 肉団子茄子の煮びたし ライス・味噌汁 | 大根とツナの和風サラダ ホタテクリームコロッケ ライス・味噌汁 | ブロッコリーサラダ さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁 | ほうれん草のお浸し 牛肉コロッケ ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ 焼売 ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ 春巻き ライス・味噌汁 |

ポイント
 ~~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~~  
 寒さを、寒さで勉強に集中できないなんてことも・・・。  
 根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつまいも・人参・大根・蓮根・山芋等)

|            |                                                                                                            | 2月17日 月 | 2月18日 火                         | 2月19日 水                       | 2月20日 木                   | 2月21日 金                           | 2月22日 土                             | 2月23日 日                            |                                     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| パン販売日      |                                                                                                            | ○       | ○                               | ○                             | ×                         | ×                                 | ×                                   | ×                                  |                                     |
| 通学生食堂利用可能日 |                                                                                                            | ○       | ○                               | ○                             | ○                         | ○                                 | ○                                   | ×                                  |                                     |
| 昼食         | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | ポークステーキ<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<br>732 kcal            | 豆腐ハンバーグ<br>照焼きソース<br>692 kcal | タンドリーチキン丼<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 | タンドリーチキン丼<br>760 kcal               |
|            |                                                                                                            | カレー定食   | 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             |                                     |
|            |                                                                                                            | ラーメン定食  | 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 |

**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。摂取するには[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を克服するようにしましょう。

| | | 2月24日 月 | 2月25日 火 | 2月26日 水 | 2月27日 木 | 2月28日 金 | 2月29日 土 | 3月1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 | ヒレカツ 730 kcal | チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal | 豚肉のスタミナ炒め丼 674 kcal | ターメリックライスと チキントマト煮 810 kcal | ハンバーグ きのこソース 815 kcal | ビーフストロガノフ 689 kcal | 厚切りポーク生姜焼き 690 kcal |
| | | B定食 | 親子丼 682 kcal | 鮭の葱味噌焼き 760 kcal | 鶏天丼 594 kcal | 牛肉あんかけご飯 624 kcal | シーフードピラフ 海老フライ添え 502 kcal | 麻婆豆腐丼 778 kcal | 海鮮塩焼きそば 589 kcal |
| | | カレー定食 | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | キーマカレー 574 kcal | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 kcal | チキンカレー 702 kcal | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | |
| | | ラーメン定食 | 醤油ラーメン 448 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 豚骨ラーメン 447 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | きつねうどん 322 kcal | |
| | | 副菜 | ポテトとアスパラのソテー 豚肉と小松菜の胡麻和え ライス・味噌汁 | みかんゼリー 春巻き ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え 海老焼売 ライス・味噌汁 | 湯豆腐 揚げ餃子 ライス・味噌汁 | 春雨中華サラダ カボチャのそぼろあん ライス・味噌汁 | 海藻サラダ 里芋とがんもの煮物 ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ ごぼうと春雨のチャップチェ ライス・味噌汁 |

食材図鑑
2月が旬の食材
 キウイフルーツ … 高血圧予防、美肌効果、疲労回復
 マクロ … 動脈硬化予防、脳卒中予防、記憶力向上
効用
 ライム … 美肌効果、疲労回復、ストレス解消
 さざえ … 美肌効果、老化抑制、骨粗鬆症予防

※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。

★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。