



# School Lunch 2021.1 ①



Category	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	1月8日 (金)
主菜				チキンミルクフィッシュカツ 381kcal 食塩相当量 1.8g 野菜35g 卵・小麦 鶏・大豆・りんご	天井 735kcal 食塩相当量 3.0g 野菜18g 卵・乳・小麦・エビ・カニ 大豆・サバ
小鉢				チーズ入りポテトサラダ 60kcal 食塩相当量 0.6g 野菜 25g 卵・乳・小麦 大豆	おめでたいやき 98kcal 食塩相当量 0.2g 野菜 0g 卵・小麦 大豆
主食				ライス 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	やま正 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g
汁 / その他				中華スープ(もやし・小松菜) 14kcal 食塩相当量 0.6g 野菜 15g 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	すまし汁(花麩・椎茸) 13kcal 食塩相当量 0.8g 野菜 3g 小麦 大豆
Category	1月11日 (月)	1月12日 (火)	1月13日 (水)	1月14日 (木)	1月15日 (金)
主菜	成人の日	チーズinハンバーグ(デミソース) 281kcal 食塩相当量 2.4g 野菜59g 乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆	豚肉と卵の炒め物 187kcal 食塩相当量1.5g 野菜26g 卵・小麦・エビ 豚・鶏・大豆	麻婆豆腐 297kcal 食塩相当量3g 野菜30g 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	豚肉のゴマだれ焼肉 408kcal 食塩相当量1.8g 野菜108g 小麦 豚・大豆・りんご・ゴマ
小鉢		ハッシュドポテト 111kcal 食塩相当量0.5g 野菜44g 大豆	つくねのチリソース 108kcal 食塩相当量0.6g 野菜1g 卵・乳・小麦 鶏・大豆・りんご・ゴマ	春巻き&えびシューマイ 124kcal 食塩相当量0.6g 野菜0g 卵・小麦・えび・カニ 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	中華ポテト 92kcal 食塩相当量0.1g 野菜34g 小麦 大豆・ゴマ
主食		ライス 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	ライス 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	ライス 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	ライス 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g
汁 / その他		コンソメスープ(キャベツ・クルトン) 11kcal 食塩相当量 0.8g 野菜 7g 乳・小麦 鶏・大豆	味噌汁(インゲン・ワカメ) 15kcal 食塩相当量 0.6g 野菜13g 大豆	チンゲン菜の中華スープ 13kcal 食塩相当量 0.7g 野菜 15g 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	味噌汁(油揚・白菜) 25kcal 食塩相当量 0.6g 野菜 9g 大豆

### 表示内容

メニュー名	
Kcal	
食塩相当量	野菜量
小麦・卵・乳	

※野菜総量には、果実・いも・きのこ類を含んでいます。

野菜を食べる事により、肌ツヤがよくなったり・疲れにくくなったり、イライラすることも軽減します。好きじゃないから食べないのではなく、まずは1口食べてみるなど、少しでも食べられる努力をしましょう！



### Information

アレルギー物質を含む食品表示で省令、推奨のものは27品目あり、特に発症数・重篤度の高い7品目(小麦・卵・乳・落花生・そば・えび・かに)は赤で、それに準ずる20品目(あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・りんご・もも・大豆・くるみ・カシューナッツ・まつたけ・やまいも・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ゴマ)は青で表示しています。  
※仕入れ等の都合上、やむを得ず食材を変更する場合があります。当日、食堂内のアレルギー表示もご確認頂けますようよろしくお願い致します。



# School Lunch 2021.1 ②



Go To 京都フェア

Go To 石川フェア

Category	1月18日 (月)	1月19日 (火)	1月20日 (水)	1月21日 (木)	1月22日 (金)
<b>主菜</b>	白身フライ&チーズメンチカツ 462kcal 食塩相当量 2.2g 野菜30g 卵・乳・小麦 牛・豚・大豆・りんご	唐揚げチャーハン 660kcal 食塩相当量 2.8g 野菜6g 卵・乳・小麦 鶏・大豆	豚すき煮 305kcal 食塩相当量 2.4g 野菜117g 小麦 豚・大豆	鶏肉の西京焼き 364kcal 食塩相当量 2.0g 野菜47g 卵・乳・小麦 鶏・大豆・ゼラチン・サバ	金沢カレー 891kcal 食塩相当量 3.8g 野菜67g 卵・乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆・りんご・バナナ
<b>小鉢</b>	レンコンの明太マヨ和え 102kcal 食塩相当量 0.4g 野菜 30g 卵・小麦 大豆	杏仁フルーツ 34kcal 食塩相当量0g 野菜0g 乳 もも	温泉卵 71kcal 食塩相当量 0.2g 野菜 0g 卵	切干大根の煮物 53kcal 食塩相当量 0.9g 野菜 53g 小麦 大豆・サバ	ジョア(ストロベリー) 78kcal 食塩相当量0.1g 野菜0g 乳
<b>主食</b>	ライス 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g		ライス 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	かやくご飯 461kcal 食塩相当量 2.1g 野菜 10g 小麦 大豆	
<b>汁 / その他</b>	味噌汁(大根・もやし) 14kcal 食塩相当量 0.6g 野菜 14g 大豆	中華スープ(コーン・人参) 20kcal 食塩相当量 0.7g 野菜15g 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ	味噌汁(油揚げ・ワカメ) 24kcal 食塩相当量 0.7g 野菜 3g 大豆	すまし汁(万ネギ・椎茸) 4kcal 食塩相当量 0.4g 野菜 3g 小麦 大豆	わかめスープ 20kcal 食塩相当量 0.7g 野菜7g 小麦 豚・鶏・大豆・ゼラチン・ゴマ
Category	1月25日 (月)	1月26日 (火)	1月27日 (水)	1月28日 (木)	1月29日 (金)
<b>主菜</b>	チキンクリームライス 757kcal 食塩相当量 2.8g 野菜77g 乳・小麦 牛・豚・鶏・大豆	ソフト麺 ミートソース 774kcal 食塩相当量 2.2g 野菜72g 乳・小麦 牛・豚・大豆	揚げシューマイ野菜あんかけ 432kcal 食塩相当量 4.4g 野菜134g 卵・乳・小麦 豚・鶏・大豆・ゴマ	さんまのかば焼き 277kcal 食塩相当量 1.5g 野菜39g 小麦・落花生 大豆・ゴマ	<h2>家庭学習日</h2>
<b>小鉢</b>	エビカツ 121kcal 食塩相当量 0.6g 野菜 0g 卵・小麦・エビ 大豆	コーヒー牛乳 94kcal 食塩相当量0.2g 野菜0g 乳	ミートオムレツ 34kcal 食塩相当量 0.3g 野菜 0g 卵・小麦 豚・大豆	4種野菜の寄せ揚げ 97kcal 食塩相当量 0.2g 野菜 16g 卵・小麦 大豆	
<b>主食</b>		きなこ揚げパン 310kcal 食塩相当量 0.5g 野菜 0g 卵・乳・小麦 大豆・りんご	ライス 394kcal 食塩相当量 0g 野菜 0g	わかめご飯 407kcal 食塩相当量 1.1g 野菜 1g 小麦 ゴマ	
<b>汁 / その他</b>	コンソメスープ(コーン・玉葱) 16kcal 食塩相当量 0.8g 野菜 17g 乳・小麦 鶏・大豆	 <b>給食イベント</b>	味噌汁(長葱・もやし) 14kcal 食塩相当量 0.6g 野菜 13g 大豆	すまし汁(えのき・小松菜) 10kcal 食塩相当量 0.5g 野菜 14g 小麦 大豆	

### Information

メニュー名	Kcal	食塩相当量	野菜量
			小麦・卵・乳

※野菜総量には、果実・いも・きのこ類を含んでいます。

野菜を食べる事により、肌ツヤがよくなったり・疲れにくくなったり、イライラすることも軽減します。  
好きじゃないから食べないのではなく、まずは1口食べてみるなど、少しでも食べられる努力をしましょう！

アレルギー物質を含む食品表示で省令、推奨のものは27品目あり、特に発症数・重篤度の高い7品目(小麦・卵・乳・落花生・そば・えび・かに)は赤で、それに準ずる20品目(あわび・いか・いくら・さけ・さば・オレンジ・キウイフルーツ・バナナ・りんご・もも・大豆・くるみ・カシューナッツ・まつたけ・やまいも・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ゴマ)は青で表示しています。  
※仕入れ等の都合上、やむを得ず食材を変更する場合があります。当日、食堂内のアレルギー表示もご確認頂けますようよろしくお願い致します。

Green House