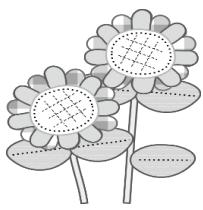


月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
7月の松原育ちの野菜は																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
生産者の紹介コーナー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をとのえる (ビタミン)</p> <p>き やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>じゃがいも 14日(木)</p> <p>あおねぎ 8日(金)</p> <p>たまねぎ 1日(金) 7日(木) 8日(金) 11日(月)</p> <p>なす 15日(金)</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>森本 良行さん (東新町)</p> </div> </div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1"> <tr><td>4</td><td>585</td><td>21.4</td><td>16.8</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>キムチチゲ</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>とりにく 15 赤</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>しょうが 0.2 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんにく 0.1 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ほししいたけ 0.4 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>はくさい 30 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キムチ 15 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とうふ 50 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しろねぎ 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にら 4 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりがらスープ 7</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にほんしゆ 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ 1.3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>コチュジャン 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あかみそ 7 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんにく 3 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャバツ 25 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄</td><td></td></tr> </table>	4	585	21.4	16.8	ぎゅうにゅう	赤	キムチチゲ		ごはん	70 黄	とりにく 15 赤		こめ		しょうが 0.2 緑				にんにく 0.1 緑				ほししいたけ 0.4 緑				にんじん 10 緑				はくさい 30 緑				キムチ 15 緑				とうふ 50 赤				しろねぎ 10 緑				にら 4 緑				とりがらスープ 7				みりん 0.5				にほんしゆ 0.5				しお 0.3				こいくちしょうゆ 1.3				コチュジャン 1				あかみそ 7 赤				にんにく 3 緑				キャバツ 25 緑				ゆでじお 0.1				ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄		<table border="1"> <tr><td>5</td><td>615</td><td>25.2</td><td>21.7</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>ごもくに</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>ぶたにく 25 赤</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>だいこん 35 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん 15 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごぼう 5 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>はくさい 40 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでさやいんげん 7 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 3.5 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にほんしゆ 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ 7</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さばのしおやき</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さば(うすじお) 1きれ 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ほねにきをつけよう!</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>のりあえ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ほうれんそう 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>もやし 20 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん 4 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こんぶパウダー 0.01 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 0.6 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん 0.3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きざみり</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>クラス1ふくろ 赤</td><td></td></tr> </table>	5	615	25.2	21.7	ぎゅうにゅう	赤	ごもくに		ごはん	70 黄	ぶたにく 25 赤		こめ		だいこん 35 緑				にんじん 15 緑				ごぼう 5 緑				はくさい 40 緑				ゆでさやいんげん 7 緑				さとう 3.5 黄				にほんしゆ 1				こいくちしょうゆ 7				さばのしおやき				さば(うすじお) 1きれ 赤				ほねにきをつけよう!				のりあえ				ほうれんそう 10 緑				もやし 20 緑				にんじん 4 緑				ゆでじお 0.1				こんぶパウダー 0.01 赤				さとう 0.6 黄				みりん 0.3				うすくちしょうゆ 2				きざみり				クラス1ふくろ 赤		<table border="1"> <tr><td>6</td><td>574</td><td>19.0</td><td>14.1</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>たなぼたじる</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>ほししいたけ 0.5 緑</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>ほしがたかまぼこ 10 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とうがん 40 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ピーマン 8 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>オクラ 4 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>だしこんぶ 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずりぶし 2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>でんぶん 0.2 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>おひたし</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>はくさい 35 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こまつな 5 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こんぶパウダー 0.01 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 0.6 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん 0.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ソーダフロートゼリー 1こ 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たなぼた こんだて</td><td></td></tr> </table>	6	574	19.0	14.1	ぎゅうにゅう	赤	たなぼたじる		ごはん	70 黄	ほししいたけ 0.5 緑		こめ		ほしがたかまぼこ 10 赤				とうがん 40 緑				ゆでじお 0.1				ピーマン 8 黄				オクラ 4 緑				だしこんぶ 0.5				けずりぶし 2				しお 0.4				みりん 0.5				うすくちしょうゆ 4				でんぶん 0.2 黄				おひたし				はくさい 35 緑				こまつな 5 緑				ゆでじお 0.1				こんぶパウダー 0.01 赤				さとう 0.6 黄				みりん 0.4				うすくちしょうゆ 2				ソーダフロートゼリー 1こ 黄				たなぼた こんだて		<table border="1"> <tr><td>7</td><td>666</td><td>24.9</td><td>28.6</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>ミネストローネ</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>にんにく 0.1 緑</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>たまねぎ 30 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ショルダーベーコン 20 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャバツ 35 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きざみパセリ 0.02 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりがらスープ 8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あかワイン 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>トマトみずに 4 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ケチャップ 6</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 0.2 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.02</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ウスターソース 0.3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりにくのからあげ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりにく 40 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.02</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんにく 0.1 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん 0.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にほんしゆ 0.7</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ 1.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>でんぶん 5 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あげあぶら(こめ) 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きりぼしだいこんの</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>サラダ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>まぐろフレーク 5 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きりぼしだいこん 3 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ほうれんそう 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.01</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 0.3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</td><td></td></tr> </table>	7	666	24.9	28.6	ぎゅうにゅう	赤	ミネストローネ		ごはん	70 黄	にんにく 0.1 緑		こめ		たまねぎ 30 緑				にんじん 10 緑				ショルダーベーコン 20 赤				キャバツ 35 緑				きざみパセリ 0.02 緑				とりがらスープ 8				あかワイン 0.5				トマトみずに 4 緑				ケチャップ 6				さとう 0.2 黄				しお 1				こしょう 0.02				ウスターソース 0.3				とりにくのからあげ				とりにく 40 赤				しお 0.1				こしょう 0.02				にんにく 0.1 緑				みりん 0.4				にほんしゆ 0.7				こいくちしょうゆ 1.5				でんぶん 5 黄				あげあぶら(こめ) 黄				きりぼしだいこんの				サラダ				まぐろフレーク 5 赤				きりぼしだいこん 3 緑				ほうれんそう 10 緑				ゆでじお 0.1				しお 0.1				こしょう 0.01				うすくちしょうゆ 0.3				ごまドレッシング クラス1ぼん 黄		<table border="1"> <tr><td>8</td><td>641</td><td>25.2</td><td>18.0</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>しょうゆラーメン</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>ちゅうかめん 60 黄</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>こめサラダあぶら 0.8 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ぶたにく 20 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しょうが 0.1 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん 15 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ホールコーン 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>もやし 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>チンゲンサイ 20 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しろねぎ 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりがらスープ 8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.03</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にほんしゆ 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ 2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 3.2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりとあつあげの</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>いためもの</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりにく 10 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しょうが 0.08 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん 4 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あつあげ 20 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまねぎ 15 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あおねぎ 3 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 0.2 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 0.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>オイスターソース 0.15</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>でんぶん 0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ヨーグルト 1こ 赤</td><td></td></tr> </table>	8	641	25.2	18.0	ぎゅうにゅう	赤	しょうゆラーメン		ごはん	70 黄	ちゅうかめん 60 黄		こめ		こめサラダあぶら 0.8 黄				ぶたにく 20 赤				しょうが 0.1 緑				にんじん 15 緑				ホールコーン 10 緑				もやし 10 緑				チンゲンサイ 20 緑				しろねぎ 10 緑				とりがらスープ 8				しお 0.8				こしょう 0.03				にほんしゆ 0.5				みりん 0.5				こいくちしょうゆ 2				うすくちしょうゆ 3.2				とりとあつあげの				いためもの				とりにく 10 赤				しょうが 0.08 緑				にんじん 4 緑				あつあげ 20 赤				たまねぎ 15 緑				あおねぎ 3 緑				さとう 0.2 黄				うすくちしょうゆ 0.4				オイスターソース 0.15				しお 0.1				でんぶん 0.1 黄				ヨーグルト 1こ 赤	
4	585	21.4	16.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぎゅうにゅう	赤	キムチチゲ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	とりにく 15 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		しょうが 0.2 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんにく 0.1 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ほししいたけ 0.4 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		はくさい 30 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		キムチ 15 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とうふ 50 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しろねぎ 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にら 4 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりがらスープ 7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にほんしゆ 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいくちしょうゆ 1.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		コチュジャン 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		あかみそ 7 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんにく 3 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		キャバツ 25 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
5	615	25.2	21.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぎゅうにゅう	赤	ごもくに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	ぶたにく 25 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		だいこん 35 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん 15 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ごぼう 5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		はくさい 40 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでさやいんげん 7 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 3.5 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にほんしゆ 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいくちしょうゆ 7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さばのしおやき																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さば(うすじお) 1きれ 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ほねにきをつけよう!																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		のりあえ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ほうれんそう 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		もやし 20 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん 4 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こんぶパウダー 0.01 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 0.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん 0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		きざみり																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		クラス1ふくろ 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
6	574	19.0	14.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぎゅうにゅう	赤	たなぼたじる																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	ほししいたけ 0.5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		ほしがたかまぼこ 10 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とうがん 40 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ピーマン 8 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		オクラ 4 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		だしこんぶ 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		けずりぶし 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		でんぶん 0.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		おひたし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		はくさい 35 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こまつな 5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こんぶパウダー 0.01 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 0.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん 0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ソーダフロートゼリー 1こ 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		たなぼた こんだて																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
7	666	24.9	28.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぎゅうにゅう	赤	ミネストローネ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	にんにく 0.1 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		たまねぎ 30 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ショルダーベーコン 20 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		キャバツ 35 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		きざみパセリ 0.02 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりがらスープ 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		あかワイン 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		トマトみずに 4 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ケチャップ 6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 0.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ウスターソース 0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりにくのからあげ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりにく 40 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんにく 0.1 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん 0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にほんしゆ 0.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいくちしょうゆ 1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		でんぶん 5 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		あげあぶら(こめ) 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		きりぼしだいこんの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		サラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		まぐろフレーク 5 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		きりぼしだいこん 3 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ほうれんそう 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ごまドレッシング クラス1ぼん 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
8	641	25.2	18.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぎゅうにゅう	赤	しょうゆラーメン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	ちゅうかめん 60 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		こめサラダあぶら 0.8 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ぶたにく 20 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しょうが 0.1 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん 15 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ホールコーン 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		もやし 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		チンゲンサイ 20 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しろねぎ 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりがらスープ 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.03																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にほんしゆ 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいくちしょうゆ 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 3.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりとあつあげの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		いためもの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりにく 10 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しょうが 0.08 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん 4 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		あつあげ 20 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		たまねぎ 15 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		あおねぎ 3 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 0.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		オイスターソース 0.15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		でんぶん 0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ヨーグルト 1こ 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>11</td><td>650</td><td>21.8</td><td>20.6</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>とりにくごスープ</td><td></td></tr> <tr><td>タコライス</td><td></td><td>(にくだんご(とり) 20 赤</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>にんじん 5 緑</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>たまねぎ 20 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>だいこん 20 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>チンゲンサイ 20 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりがらスープ 8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.02</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にほんしゆ 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ケチャップ 6</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ウスターソース 0.3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>チリペッパー 0.01</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ 0.6</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>べにいもコロッケ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>べにいもコロッケ 1こ 赤黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あげあぶら(こめ) 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごはんにのせて</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たべると</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>おいしいよ!</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゴーヤ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>べにいも</td><td></td></tr> </table>	11	650	21.8	20.6	ぎゅうにゅう	赤	とりにくごスープ		タコライス		(にくだんご(とり) 20 赤		ごはん	70 黄	にんじん 5 緑		こめ		たまねぎ 20 緑				だいこん 20 緑				チンゲンサイ 20 緑				とりがらスープ 8				しお 0.4				こしょう 0.02				うすくちしょうゆ 4				にほんしゆ 0.5				ケチャップ 6				ウスターソース 0.3				チリペッパー 0.01				こいくちしょうゆ 0.6				べにいもコロッケ				べにいもコロッケ 1こ 赤黄				あげあぶら(こめ) 黄				ごはんにのせて				たべると				おいしいよ!				ゴーヤ				べにいも		<table border="1"> <tr><td>12</td><td>652</td><td>24.1</td><td>15.8</td></tr> <tr><td>のむヨーグルト</td><td>赤</td><td>いそに</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>とりにく 15 赤</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>たまねぎ 35 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん 15 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あつあげ 25 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>じゃがいも 30 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>めひじき 2 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでえだまめ 5 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>けずりぶし 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 3 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ 6</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さんまのてりやき</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しょうが 0.2 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 1.3 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>みりん 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にほんしゆ 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こいくちしょうゆ 2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>でんぶん 0.2 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ピリからきゅうり</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きゅうり 25 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こんぶパウダー 0.01 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 0.25 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごまあぶら 0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>トウバンジャン 0.02</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ほねにきをつけよう!</td><td></td></tr> </table>	12	652	24.1	15.8	のむヨーグルト	赤	いそに		ごはん	70 黄	とりにく 15 赤		こめ		たまねぎ 35 緑				にんじん 15 緑				あつあげ 25 赤				じゃがいも 30 黄				めひじき 2 赤				ゆでえだまめ 5 緑				けずりぶし 1				さとう 3 黄				みりん 0.5				こいくちしょうゆ 6				さんまのてりやき				さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤				しょうが 0.2 緑				さとう 1.3 黄				みりん 1				にほんしゆ 0.5				こいくちしょうゆ 2				でんぶん 0.2 黄				ピリからきゅうり				きゅうり 25 緑				ゆでじお 0.1				こんぶパウダー 0.01 赤				さとう 0.25 黄				しお 0.4				ごまあぶら 0.1 黄				トウバンジャン 0.02				ほねにきをつけよう!		<table border="1"> <tr><td>13</td><td>573</td><td>24.7</td><td>16.9</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>やさいの</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>ちゅうかスープ</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>とりにく 15 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん 15 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまねぎ 30 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ほしわかめ 0.4 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しめじ 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>たまご 30 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりがらスープ 8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.02</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にほんしゆ 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>でんぶん 0.7 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ぶたにくのいためもの</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ぶたにく 30 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんにく 0.08 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャバツ 20 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>でんぶん 0.2 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ごまあぶら 0.2 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ブロックゼリー</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>はちみつレモンゼリー 60 黄</td><td></td></tr> </table>	13	573	24.7	16.9	ぎゅうにゅう	赤	やさいの		ごはん	70 黄	ちゅうかスープ		こめ		とりにく 15 赤				にんじん 15 緑				たまねぎ 30 緑				ほしわかめ 0.4 赤				しめじ 10 緑				たまご 30 赤				とりがらスープ 8				しお 0.4				こしょう 0.02				にほんしゆ 0.5				うすくちしょうゆ 4				でんぶん 0.7 黄				ぶたにくのいためもの				ぶたにく 30 赤				にんにく 0.08 緑				キャバツ 20 緑				ゆでじお 0.1				さとう 0.1 黄				しお 0.3				うすくちしょうゆ 0.5				でんぶん 0.2 黄				ごまあぶら 0.2 黄				ブロックゼリー				はちみつレモンゼリー 60 黄		<table border="1"> <tr><td>14</td><td>684</td><td>22.8</td><td>29.6</td></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td><td>レタスのスープ</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>70 黄</td><td>たまねぎ 30 緑</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>にんじん 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ショルダーベーコン 15 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しめじ 3 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>レタス 30 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりがらスープ 8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.02</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 0.2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しろワイン 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ほねにきをつけよう!</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ポテトサラダ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>じゃがいも 30 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きゅうり 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.01</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>マヨネーズ 1こ 黄</td><td></td></tr> </table>	14	684	22.8	29.6	ぎゅうにゅう	赤	レタスのスープ		ごはん	70 黄	たまねぎ 30 緑		こめ		にんじん 10 緑				ショルダーベーコン 15 赤				しめじ 3 緑				レタス 30 緑				とりがらスープ 8				しお 1				こしょう 0.02				うすくちしょうゆ 0.2				しろワイン 0.5				ほねにきをつけよう!				ポテトサラダ				じゃがいも 30 黄				きゅうり 10 緑				ゆでじお 0.1				しお 0.1				こしょう 0.01				マヨネーズ 1こ 黄		<table border="1"> <tr><td>15</td><td>735</td><td>24.0</td><td>26.8</td></tr> <tr><td>なつやすみの</td><td></td><td>ぎゅうにゅう</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ごめこカレーライス</td><td></td><td>とりにく 15 赤</td><td></td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>75 黄</td><td>たまねぎ 30 緑</td><td></td></tr> <tr><td>こめ</td><td></td><td>にんじん 10 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ショルダーベーコン 15 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しめじ 3 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>レタス 30 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>とりがらスープ 8</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.02</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 0.2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しろワイン 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>フランクフルト</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>フランクフルト 1ぼん 赤</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ケチャップ 3</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ウスターソース 1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 0.3 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>でんぶん 0.1 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャバツのマリネ</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>キャバツ 25 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ホールコーン 5 緑</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ゆでじお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>オリーブオイル 1 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しお 0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>こしょう 0.01</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>しろワイン 0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ワインペナガー 2</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>さとう 0.6 黄</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>うすくちしょうゆ 0.8</td><td></td></tr> </table>	15	735	24.0	26.8	なつやすみの		ぎゅうにゅう	赤	ごめこカレーライス		とりにく 15 赤		ごはん	75 黄	たまねぎ 30 緑		こめ		にんじん 10 緑				ショルダーベーコン 15 赤				しめじ 3 緑				レタス 30 緑				とりがらスープ 8				しお 1				こしょう 0.02				うすくちしょうゆ 0.2				しろワイン 0.5				フランクフルト				フランクフルト 1ぼん 赤				ケチャップ 3				ウスターソース 1				さとう 0.3 黄				でんぶん 0.1 黄				キャバツのマリネ				キャバツ 25 緑				ホールコーン 5 緑				ゆでじお 0.1				オリーブオイル 1 黄				しお 0.1				こしょう 0.01				しろワイン 0.5				ワインペナガー 2				さとう 0.6 黄				うすくちしょうゆ 0.8																																					
11	650	21.8	20.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぎゅうにゅう	赤	とりにくごスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
タコライス		(にくだんご(とり) 20 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	にんじん 5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		たまねぎ 20 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		だいこん 20 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		チンゲンサイ 20 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりがらスープ 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にほんしゆ 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ケチャップ 6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ウスターソース 0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		チリペッパー 0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいくちしょうゆ 0.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		べにいもコロッケ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		べにいもコロッケ 1こ 赤黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		あげあぶら(こめ) 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ごはんにのせて																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		たべると																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		おいしいよ!																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゴーヤ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		べにいも																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
12	652	24.1	15.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
のむヨーグルト	赤	いそに																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	とりにく 15 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		たまねぎ 35 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん 15 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		あつあげ 25 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		じゃがいも 30 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		めひじき 2 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでえだまめ 5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		けずりぶし 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいくちしょうゆ 6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さんまのてりやき																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しょうが 0.2 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 1.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		みりん 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にほんしゆ 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こいくちしょうゆ 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		でんぶん 0.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ピリからきゅうり																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		きゅうり 25 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こんぶパウダー 0.01 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 0.25 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ごまあぶら 0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		トウバンジャン 0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ほねにきをつけよう!																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
13	573	24.7	16.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぎゅうにゅう	赤	やさいの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	ちゅうかスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		とりにく 15 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんじん 15 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		たまねぎ 30 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ほしわかめ 0.4 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しめじ 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		たまご 30 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりがらスープ 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にほんしゆ 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		でんぶん 0.7 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ぶたにくのいためもの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ぶたにく 30 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		にんにく 0.08 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		キャバツ 20 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		でんぶん 0.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ごまあぶら 0.2 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ブロックゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		はちみつレモンゼリー 60 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
14	684	22.8	29.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ぎゅうにゅう	赤	レタスのスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	70 黄	たまねぎ 30 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		にんじん 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ショルダーベーコン 15 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しめじ 3 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		レタス 30 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりがらスープ 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しろワイン 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ほねにきをつけよう!																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ポテトサラダ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		じゃがいも 30 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		きゅうり 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		マヨネーズ 1こ 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
15	735	24.0	26.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
なつやすみの		ぎゅうにゅう	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
ごめこカレーライス		とりにく 15 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
ごはん	75 黄	たまねぎ 30 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
こめ		にんじん 10 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ショルダーベーコン 15 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しめじ 3 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		レタス 30 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		とりがらスープ 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しろワイン 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		フランクフルト																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		フランクフルト 1ぼん 赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ケチャップ 3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ウスターソース 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 0.3 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		でんぶん 0.1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		キャバツのマリネ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		キャバツ 25 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ホールコーン 5 緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ゆでじお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		オリーブオイル 1 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しお 0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		こしょう 0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		しろワイン 0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		ワインペナガー 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		さとう 0.6 黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		うすくちしょうゆ 0.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和4年7月1日

いよいよ7月です。1学期ものこり少なくなってきました。
夏は暑さによって食欲や体力が落ちて夏バテになることもあります。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、夏の暑さに負けない体作りを
しましょう。



夏を元気にすごそう！



朝ごはんを しっかり 食べましょう

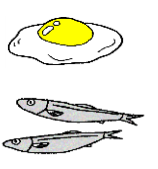


朝ごはんは、一日のエネルギーの
もとです。元気にすごすためにも
早寝・早起きをして、朝ごはんを
しっかり食べましょう。

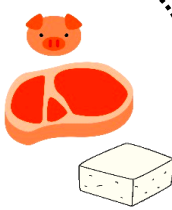
水分補給を しっかり しましょう



のどがかわく前に、こまめに水分
をしましょう。水やお茶、牛乳を
飲んで、ジュースなどはひかえめに
しましょう。



たんぱく質を じゅうぶんに とりましょう



夏バテをしないためには、
たんぱく質をとることも大切です。肉、魚、
卵、大豆製品などを
食べるように
しましょう。

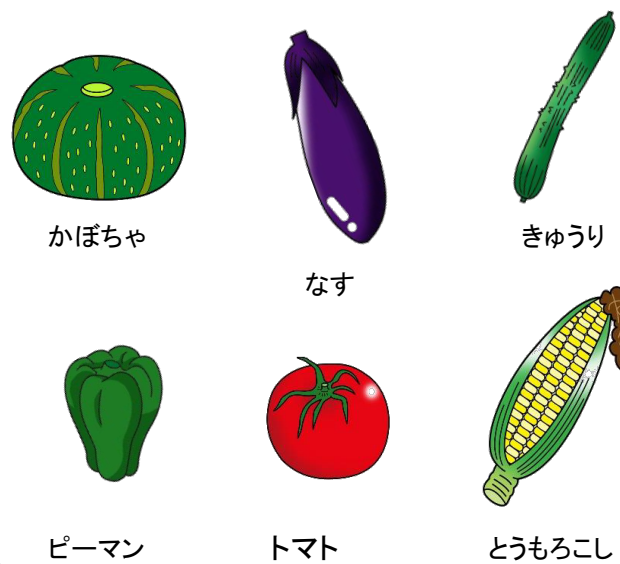
冷たいものの とりすぎに 注意しましょう



冷たいものばかり食べたり飲んだり
していると、おなか冷えたり食欲が
なくなったりします。とりすぎに気
をつけましょう。

夏野菜を たくさん食べましょう

太陽をいっぱいあびて育った夏野菜には、
体の調子をよくするビタミン類がたっぷりと
ふまれています。
暑くなると、汗といっしょにビタミン類も流れ
てしまうので、いろいろな種類の夏野菜を
たくさん食べましょう。



かぼちゃ

なす

きゅうり

ピーマン

トマト

とうもろこし



たなばたこんだて

「たなばたじる」の中には、たなばたらしく星型かまぼこが入っています。
デザートには、水色のソーダ味のゼリーを入れました。

ぎゅうにゅう ちらしずし
たなばたじる ほしがたハンバーグ
おひたし
ソーダフロートゼリー



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからも
アクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)
一覧表



▲原料配合表

学校給食
こんだて
コーナー

7日
(木)

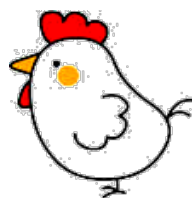
鶏肉のから揚げ

【材料(4人分)】

- 鶏もも肉.....2枚
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- ★ にんにく.....ひとかけ
- みりん.....小さじ1
- 日本酒.....小さじ2
- 濃口醤油.....大さじ2

【作り方】

- ① にんにくはすりおろしておく。
- ② 鶏肉を一口大に切り、★の調味料で下味を付ける。
(袋などに入れてよくもみこんでおくとしっかりと味が付きます！)
- ③ 片栗粉をまぶす。
- ④ 180℃の油で、カラッと揚げる。



献立表の食品の数量の単位はgで、
3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
小学生	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	平均値 ※2	638	14.6	29.8	2.96	323	81	3.6	197	0.34	0.48	26	3.8

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%