

*すべての献立に、ミルクがつきます。

*栄養価は左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

日・曜日	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	米飯 いよかん缶 夏野菜のカレー 福神漬	ガーリックライス 煮込みハンバーグ パスタスープ	米飯 魚のから揚げ（パ・ベ・キューズ） 洋風スープ わかめふりかけ	米飯 なすの中華いため 団子汁 しば漬	米飯 豚肉の紅茶煮 わかめスープ じゃことピーマンのつくだ煮
材料名および使用量（g）	米 88 黄 水 123.2	米 80 黄 水 112 黄 たまねぎ 8 緑 にんにく 0.64 緑 ブイヨン（缶） 1.6 塩 0.64 こしょう 0.01 油 0.8 黄	米 80 黄 水 112 黄 ホホ 60 赤 塩 0.1 酒 1 黄 でんぷん 8 黄 油 6 黄 たまねぎ 10 緑 りんごピューレ（缶） 7 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 砂糖 2 黄 しょうゆ 1 ウスターソース 2 水 5 油 0.5 黄	米 80 黄 水 112 黄 豚肉 20 赤 なす 30 赤 油 2 黄 ピーマン（青） 5 緑 つきこんにやく 15 緑 にんじん 10 緑 白ごま 1 黄 ごま油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 コチュジャン 2 でんぷん 0.3 黄	米 80 黄 水 112 黄 豚肉 60 赤 にんじん 10 緑 紅茶 0.7 緑 水 20 酢 3 しょうゆ 3 みりん 1 砂糖 0.5 黄
	牛肉 30 赤 じゃがいも 15 黄 たまねぎ 40 緑 なす 10 緑 かぼちゃ 15 緑 スッキーニ 10 緑 トマト 10 緑 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 油 1 黄 ブイヨン（缶） 5 水 60 緑 りんごピューレ（缶） 6 トマトクチャップ 7 ウスターソース 3 しょうゆ 3 塩 0.6 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7	鶏豚ハンバーグ 10 赤 たまねぎ 10 緑 トマトクチャップ 5 ウスターソース 3 水 10 米粉スナゲディ 8 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 ホールコーン 10 緑 さやいんげん 5 緑 ブイヨン（缶） 8 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02	鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 緑 じゃがいも 10 黄 だいこん 10 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 チンゲンサイ 10 緑 塩 0.6 こしょう 0.02 ブイヨン（缶） 4 水 100 わかめふりかけ 1袋	鶏肉 10 赤 白玉団子 25 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 じば漬 8 緑	牛肉 5 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 緑 キャベツ 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 だし昆布 0.5 水 100 こしょう 0.6 しょうゆ 0.02 白ごま 1 黄 ちりめんじゃこ 5 赤 ピーマン（青） 5 緑 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 みりん 1
	福神漬 8 緑				
栄養価	低学年 582 18.7 17.4 中学年 684 20.9 18.6 高学年 747 22.4 19.7	523 19.2 14.3 603 20.6 14.7 646 21.4 14.9	539 22.5 16.8 631 25.0 17.8 686 26.9 18.8	519 17.9 15.0 609 19.9 15.9 664 21.3 16.7	512 25.7 15.4 601 28.7 16.4 654 31.0 17.3

【調理法】★なすの中華いため（8月28日のこん立）

- ① なすは厚めのいちょう切り、ピーマンは1 cm幅の細切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 白ごまは空炒り、つきこんにやくは下ゆでをしておく。
- ③ フライパンに多めの油をひき、なすを炒めて取り出しておく。
- ④ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったらつきこんにやく、にんじん、ピーマンの順で炒める。
- ⑤ ③のなすを加え、砂糖・しょうゆ・コチュジャンで味を付ける。
- ⑥ 香りづけにごま油と白ごまを加え、水溶きでんぷんで少しとろみをつけて仕上げる。

箕面の畑だより

6月の下旬、新稲にある数本さんの畑を訪れると、夏の日差しを浴びてかぼちゃ・オクラ・つる無しいんげん・さつまいもなどが植えられていました。

きゃべつ

90株植えた苗（なえ）は大きく生長中で、中心部分から巻き始め、これからもっと丸くなっていきます。手でギュッとおさえて固くしまってきたら、収穫のタイミングです。

かぼちゃ

4月下旬にラグビーボールのような「ロロン」、こい黄色の「つるなしやっこ」の苗（なえ）を植えました。生長が早く、約1か月たつと15cmくらいのかぼちゃの実がなり、今も大きく生長中です。収穫後は少しおいておくことでおいしくなるので、給食には8月ごろ登場の予定です。楽しみです。



せかい りょうり たび
世界を料理で旅してみよう

世界には、いろいろな国があります。暑いところ、寒いところ、海のそば、山の中…。そして、その土地のめぐみをいかした、おいしい料理がたくさんあります。今年度もいろいろな国の料理をしょうかいします。



「こんにちは」
中国語（ちゅうごくご）
你好「ニイハオ」

かんとうりょうり しゃんはいりょうり
（中国②） 広東料理・上海料理

中国は国土が広いので地域によって気候や食文化が変わり、料理も大きく4つに分けることができます。

中でも、北部の北京料理、東部の上海料理、西部の四川料理、南部の広東料理が有名で、中国の「四大料理」といわれています。

今回は、広東料理と上海料理をしょうかいします。

かんとうりょうり
広東料理

「食は広州にあり」といわれるほどさまざまな料理があり、穀物や野菜など豊富な食材にめぐまれています。港町で昔から外国との交流もさかんだため、ヨーロッパのえいきょうを受けた料理が発達してきました。

中国ではおなががすいた時に食べる軽食のようなものを「点心」といいます。点心は大きく2種類に分けることができ、ぎょうざや焼売などのようにあまくないものと、干した果物やナッツ類、小豆などを使った団子やまんじゅうのようなあまい味のものがあります。広東省では中国茶を飲みながら「点心」を食べることを飲茶といい、昔から親しまれている習慣です。

*広州は中国南部にある広東省の省都です。

しゃんはいりょうり
上海料理

海に近いので、魚やえびなどの魚かい類を使った料理が多くあります。米がたくさんとれる地域なので、主食であるごはんのおかずになるようなしょうゆや砂糖を使った味付けのこい料理が多いのが特ちょうです。

名物の上海がには、そのままゆでたり、蒸したりして食べる高級な料理として親しまれています。また、豚バラ肉をあまからくにこんだトンポーローとよばれる豚の角煮（かくに）や、肉団子を小麦粉の皮で包んで蒸した小籠包（しょうろんぼう）も有名です。

令和2年(2020年) 9月 学 校 給 食 だ よ り (1 ~ 6 年 生)

箕面市教育委員会

*すべての献立に、ミルクがつきます。

*栄養価は左からエネルギー（kcal）、たんぱく質（g）、脂質（g）の順に記載しています。

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

日・曜日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	炊き込みごはん 鮭の夕日焼き 沢煮椀 味付けいりこ	米飯 ちくわの磯辺揚げ とうがん汁 さかなつくだ煮	米飯 なすのマーボ丼 中華スープ	チキンライス ハッシュドポテト コンソメスープ 角チーズ	麦ごはん バイン缶 骨太カレー 福神漬	米飯 焼きビーフン 八宝菜 わかめふりかけ	米飯 豚肉のから揚げケチャップいため チキンスープ さかなふりかけ	米飯 切り干し大根の酢の物 ちゃんこ汁 塩昆布	コーンライス かぼちゃのグラタン トマトスープ 味付けいりこ	さつまいもごはん ひじきの煮物 うおそうめん汁 ゆずゼリー	米飯 豚肉とつぼ漬のいため物 すまし汁 セロリのきんぴら
材料名および使用量（g）	米 72 黄 水 100.8 緑 にんじん 8 緑 しめじ 8 緑 だけのこ（水煮） 4 つぎこんにやく 4 酒 0.8 だし昆布 0.08 しょうゆ 0.8 塩 0.8 油 1.6 ----- さげ 1 切 赤 油 1 黄 大豆入りマヨ風ドレッシング 8 黄 にんじん 1 緑 こしょう 0.01 ----- 豚肉 15 赤 じゃがいも 10 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 だいこん 10 緑 こまつな 1 緑 けずり節 1 だし昆布 1 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 ----- 味付けいりこ 1袋 赤	米 80 黄 水 112 ----- 焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 6 黄 青のり 0.1 赤 塩 0.1 塩 6 黄 水 4 ----- 鶏肉 20 赤 とうがん 30 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 でんぶん 1 黄 ----- おさかなそぼろつくだ煮 1袋 赤	米 80 黄 水 112 ----- 豚肉 25 赤 なす 15 赤 油 2 黄 生揚げ 20 赤 たまねぎ 20 赤 ピーマン（赤） 5 赤 にんにく 0.2 緑 しょうが 0.2 緑 油 1 黄 ガラスープ 1 黄 水 10 信州みそ 2 赤 赤みそ 2 赤 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 黄 酒 1 トウバンジャン 0.1 でんぶん 1 黄 ----- 平夫 5 赤 もすく 3 赤 だいこん 10 緑 たまねぎ 15 緑 だけのこ（水煮） 5 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 ガラスープ 6 だし昆布 0.5 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02	米 72 黄 水 104 緑 たまねぎ 14.4 緑 トマトケチャップ 2.4 塩 0.24 油 1.6 黄 鶏肉 20 黄 グリーンピース 2.4 黄 にんじん 4 黄 トマトケチャップ 6.4 塩 0.24 こしょう 0.01 黄 油 0.8 黄 ----- じゃがいも 50 黄 塩 1 赤 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 こしょう 0.01 緑 でんぶん 1 黄 油 2 黄 ----- ウインナーソーセージ 20 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 10 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 10 緑 フイオン（缶） 6 緑 水 100 緑 塩 0.6 緑 こしょう 0.02 緑 ----- 角チーズ 1包 赤	米 80 黄 大麦（米粒麦） 8 黄 水 112 ----- パイナップル（缶） 50 緑 ----- 豚肉 30 赤 れんこん 10 緑 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 つぎこんにやく 5 赤 ひじき 1 赤 しょうゆ 1 赤 こまつな 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.7 黄 油 1 黄 フイオン（缶） 5 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 しょうゆ 3 黄 りんごビュレ（缶） 6 緑 上新粉 4 黄 油 3 黄 カレー粉 0.7 黄 水 60 ----- 福神漬 8 緑	米 80 黄 水 112 ----- まぐろ漁漬 10 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 黄 ピーマン（青） 5 黄 米粉麺 6 黄 ガラスープ 1 黄 しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 ----- 豚肉 20 赤 たまねぎ 30 赤 キャベツ 35 緑 にんじん 15 緑 だし昆布 10 緑 たけのこ（水煮） 0.5 緑 干しいだけ 3 緑 葉ねぎ 3 緑 ガラスープ 6 黄 油 1 黄 こしょう 0.02 塩 0.6 しょうゆ 1 黄 でんぶん 2 黄 水 80 ----- わかめふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 ----- 豚肉 50 赤 酒 1 赤 しょうゆ 1 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 たまねぎ 10 緑 さやいんげん 5 緑 トマトケチャップ 3 緑 ウスターソース 2 黄 酒 2 黄 みりん 1 黄 砂糖 1 黄 ----- 鶏肉 10 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 油 1 黄 フイオン（缶） 6 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 ----- さかなふりかけ 1袋	米 80 黄 水 112 ----- 鶏肉 10 赤 切り干し大根 5 赤 にんじん 3 赤 きゅうり 20 黄 白こま 1 黄 こま油 1 黄 酢 2 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.5 塩 0.1 ----- つみれ団子 いわし 25 赤 生揚げ 20 赤 はくさい 15 赤 にんじん 10 赤 葉ねぎ 5 赤 信州みそ 8 赤 けずり節 1 だし昆布 0.5 水 80 しょうゆ 1 ----- 塩昆布 2 赤	米 72 黄 水 100.8 緑 ホールコーン 16 緑 フイオン（缶） 2.4 塩 0.8 こしょう 0.01 黄 油 1.6 黄 ----- さげ 10 赤 塩 0.1 赤 酒 1 黄 かぼちゃ 25 緑 たまねぎ 20 緑 グリーンピース 3 赤 油 1 赤 豆乳 15 赤 フイオン（缶） 2 黄 上新粉 2 黄 油 2 黄 水 5 塩 0.3 こしょう 0.01 黄 米パン粉 2 黄 ----- 鶏肉 10 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 れんこん 10 緑 ホールトマト（缶） 5 緑 トマト 10 緑 パセリ 0.5 緑 フイオン（缶） 4 緑 ウスターソース 0.3 緑 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 ----- 味付けいりこ 1袋 赤	米 72 黄 水 100.8 黄 さつまいも 20 黄 塩 0.8 ----- ひじき 1.5 赤 牛肉 10 赤 にんじん 5 赤 れんこん 10 緑 にら 8 緑 しょうゆ 1 黄 油 1.5 黄 ----- 鶏肉 20 赤 とうがん 20 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 葉ねぎ 5 緑 けずり節 1 緑 だし昆布 1 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 ----- ちりめんじゃこ 5 赤 セロリ 5 緑 油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 1 ----- ゆずゼリー 1包 黄	米 80 黄 水 112 ----- 豚肉 30 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 油 1 黄 フイオン（缶） 6 黄 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 ----- さかなふりかけ 1袋
栄養価	低学年 497 26.4 16.2 中学年 572 27.9 16.9 高学年 612 28.9 17.4	低学年 518 19.2 16.4 中学年 596 20.9 16.8 高学年 638 21.8 17.2	低学年 494 19.7 15.9 中学年 582 22.0 16.9 高学年 633 23.6 17.8	低学年 554 19.0 21.9 中学年 653 21.5 24.2 高学年 709 22.9 25.7	低学年 578 18.8 15.2 中学年 679 21.1 16.1 高学年 741 22.6 17.0	低学年 499 18.7 14.6 中学年 586 20.8 15.5 高学年 637 22.2 16.2	低学年 581 23.3 20.1 中学年 677 25.8 21.5 高学年 737 27.7 22.9	低学年 473 19.5 13.4 中学年 558 21.8 14.1 高学年 607 23.4 14.7	低学年 501 20.0 15.0 中学年 587 21.9 16.1 高学年 638 23.2 17.0	低学年 481 13.6 12.8 中学年 562 15.2 13.5 高学年 607 16.1 14.1	低学年 518 22.8 17.2 中学年 608 25.4 18.4 高学年 662 27.3 19.5

日・曜日	16日(水)				17日(木)				18日(金)				23日(水)				24日(木)				25日(金)				28日(月)				29日(火)				30日(水)			
献立名	米飯 さんまのかば焼き風 かぼちゃのみそ汁 納豆				米飯 バンバンジー ビーフンスープ ゆかりふりかけ				米飯 豚肉のバーベキューソース焼き 麦入りミネストローネ こんにゃくのつくだ煮				米飯 きゅうりの甘酢漬 なすのキーマカレー 福神漬				米飯 にしんのかんろ煮 とうがんのみそ汁 切り干しベーコン				キャロットライス トマトスパゲティ コーンチャウダー				米飯 白身魚の甘酢あんかけ 中華風コーンスープ 昆布ふりかけ				米飯 昆布豆 にゅうめん汁 さかなつくだ煮				切り干し大根のカレーピラフ かぼちゃサラダ キャベツのスープ 角チーズ			
材料名および使用量（g）	米	80	黄		米	80	黄		米	80	黄		米	88	黄		米	80	黄		米	80	黄		米	80	黄		米	80	黄		米	72	黄	
	水	112			水	112			水	112			水	123.2	黄		水	112			水	90.4	緑		水	112			水	112			水	90.4	緑	
	さんま	1枚	赤		鶏肉	25	赤		豚肉	60	赤		きゅうり	30	緑		だしん	1切	赤		米	8	緑		ホキ	50	赤		だいず	5	赤		米	1.6	緑	
	でんぶん	6	黄		酒	1			スッキーニ	10	緑		にんじん	10	緑		しょうが	1	緑		塩	0.8			酒	1	赤		豚肉	10	赤		たまねぎ	8	緑	
	油	4	黄		しょうが	0.3	緑		にんにく	0.3	緑		酢	3			砂糖	1.5	黄		こしょう	0.01	黄		塩	0.2			こんにゃく	5	緑		塩	0.8	緑	
	水	5			きゅうり	15			しょうが	0.5	緑		砂糖	1			しょうゆ	1			油	1.6			こしょう	0.01			にんじん	5	緑		カレー粉	0.32		
	しょうゆ	2			にんじん	10	緑		りんごビュレ（缶）	2	緑		しょうゆ	1			酒	1			さば水煮（缶）	8	赤		でんぶん	6	黄		れんこん	8	緑		油	1.6	黄	
	砂糖	2	黄		チンゲンサイ	10	緑		砂糖	3	黄		塩	0.1			みりん	1.5			米粉スパゲティ	4	黄		たまねぎ	5	黄		きざみ昆布	0.5	赤		フイオン（缶）	2.4		
	みりん	1			白こま	1	黄		しょうゆ	3			こま油	1	黄		水	5			糸こんにゃく	3			油	6	黄		さやいんげん	3	緑		油	1.6		
	でんぶん	0.2	黄		ねりこま	2.5	黄		ウスターソース	1											米	4	黄		たまねぎ	10	緑		ぎざみ昆布	0.5	赤		油	2.4	黄	
油揚げ	3	赤		酢	2	黄		塩	0.3			豚肉	30	赤		鶏肉	15	赤		糸こんにゃく	1	黄		にんじん	5	緑		油	3	緑		油	2.4	黄		
かぼちゃ	15	緑		砂糖	1	黄		しょうゆ	1.5			なす	20	赤		とうがん	30	緑		油	3	黄		塩	0.1			水	1	黄		かぼちゃ	25	赤		
だいこん	15	緑		しょうゆ	1.5							油	2	黄		たまねぎ	2	黄		塩	0.1			こしょう	0.01			油	1	黄		じゃがいも	20	黄		
たまねぎ	20	緑		焼き豚	10	赤		鶏肉	15	赤		じゃがいも	30	黄		にんじん	10	緑		たまねぎ	20	緑		たまねぎ	10	緑		砂糖	1	黄		たまねぎ	10	緑		
キャベツ	15	緑		米粉麺	4	黄		押麦	2	黄		たまねぎ	40	緑		にんじん	10	緑		チンゲンサイ	10	緑		たまねぎ	20	緑		酢	2	黄		きゅうり	5	緑		
チンゲンサイ	10	緑		にんじん	10	緑		セロリ	1	緑		たまねぎ	20	緑		スッキーニ	5	緑		チンゲンサイ	5	赤		しょうゆ	1	黄		砂糖	1	黄		みりん	1	黄		
煮干し	4	緑		にんじん	10	赤		たまねぎ	10	緑		にんじん	10	緑		トマト	10	緑		赤みそ	5	赤		チンゲンサイ	5	緑		しょうゆ	1	黄		米粉スパゲティ	5	黄		
水	100			たまねぎ	20	赤		じゃがいも	15	黄		スッキーニ	5	緑		オクラ	5	緑		信州みそ	4	赤		ホールトマト（缶）	8	赤		でんぶん	0.3	黄		平天	5	赤		
赤みそ	5	赤		だけのこ（水煮）	10	緑		しめじ	10	緑		トマト	10	赤		チンゲンサイ	10	緑		煮干し	3	赤		トマトケチャップ	8	赤		油	1	黄		にんじん	10	赤		
信州みそ	4	赤		こまつな	10	緑		トマト	10	緑		オクラ	5	緑		にんにく	0.3	緑		水	100			ウスターソース	1	赤		焼き豚	10	赤		たまねぎ	20	赤		
				ガラスープ	4	緑		チンゲンサイ	10	緑		しょうが	0.3	緑		しょうが	0.3	緑		切り干し大根	2	緑		ホールトマト（缶）	8	赤		こしょう	0.01	黄		ほうれんそう	5	緑		
				だし昆布	0.5	緑		ホールトマト（缶）	8	緑		油	1	黄		ベーコン	1	赤		葉ねぎ	1	赤		ウスターソース	1	赤		油	2	黄		だし昆布	1	緑		
				水	100	緑		トマトケチャップ	8	緑		フイオン（缶）	5	黄		にんじん	1	赤			1	黄		クリームコーン（缶）	10	赤		こしょう	0.01	黄		けずり節	1	緑		
				塩	0.6	緑		塩	0.6	緑		りんごビュレ（缶）	6	緑		油	1	赤			1	黄		塩	0.2	黄		たまねぎ	15	赤		水	100	赤		
				こしょう	0.01	緑		塩	0.6	緑		トマトケチャップ	7	緑		しょうゆ	1	赤			1	黄		塩	0.01	黄		はくさい	10	赤		だいこん	10	赤		
				しょうゆ	1	緑		フイオン（缶）	4	緑		ウスターソース	3	黄		酒	1	赤			1	黄		塩	0.1	黄		にんじん	10	赤		ほうれんそう	5	赤		
								水	100	緑		しょうゆ	3	黄		塩	0.1	赤			0.1	黄		こしょう	0.01	黄		たまねぎ	20	赤		たまねぎ	20	赤		
												塩	0.6	黄		上新粉	4	黄			0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
												油	3	黄		油	4	黄			0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
												カレー粉	0.7	黄		油	3	黄			0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
												水	60	黄		水	60	黄			0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
												福神漬	8	緑							0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤		
																					0.01	黄		塩	0.1	黄		たまねぎ	10	赤		たまねぎ	20	赤</		

◎材料は、赤・緑・黄の3つのグループに分けています。赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)・黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)です。

◎栄養価は、上段が低学年（1・2年生）、中段が中学年（3・4年生）、下段が高学年（5・6年生）です。

8・9月 平均				
エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
528	20.3	16.7	323	1.5
617	22.4	17.7	329	1.8
669	23.9	18.6	335	2.0
ビタミン				
A	B1	B2	C	
(μgRE)	(mg)	(mg)	(mg)	
209	0.33	0.45	20	
224	0.37	0.47	22	
238	0.40	0.48	24	

日・曜日	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	31日(月)
献立名	米飯 いよかん缶 夏野菜のカレー 福神漬 茎わかめのサラダ	ガーリックライス 煮込みハンバーグ パスタスープ ポテトサラダ	米飯 魚のから揚げ（パ・ペ・キュース） 洋風スープ わかめふりかけ キャベツのサラダ	米飯 なすの中華いため 団子汁 しば漬 生揚げのしょうがじゃようゆ焼き	米飯 豚肉の紅茶煮 わかめスープ じゃことピーマンのつくだ煮 いか焼き
材 料 名 お よ び 使 用 量 （ g ）	米 110 黄 水 154 ----- いよかん（缶） 60 緑 ----- 牛肉 33 赤 じゃがいも 16.5 黄 たまねぎ 44 緑 なす 11 緑 かぼちゃ 16.5 緑 スッキーニ 11 緑 トマト 11 緑 こまつな 11 緑 にんにく 0.33 緑 しょうが 0.33 緑 油 1.2 黄 フイヨン（缶） 6 緑 水 72 緑 りんごビュレ（缶） 7.2 緑 トマトケチャップ 8.4 緑 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 黄 塩 0.72 黄 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 カレー粉 0.84	米 100 黄 水 140 黄 たまねぎ 10 緑 にんにく 0.8 緑 フイヨン（缶） 2 緑 塩 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 油 1 黄 ----- 鶏豚ハジバーグ 12 赤 たまねぎ 12 緑 トマトケチャップ 6 緑 ウスターソース 3.6 緑 水 12 緑 ----- 米粉スパゲティ 8.8 黄 にんじん 11 緑 たまねぎ 22 緑 キャベツ 16.5 緑 ホールコーン 11 緑 さやいんげん 5.5 緑 フイヨン（缶） 8.8 緑 水 110 緑 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 ----- じゃがいも 50 黄 にんじん 5 緑 きゅうり 5 黄 油 1 黄 大豆入りマヨ風ドレッシング 8 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 ----- 赤羊 72 赤 塩 0.12 黄 酒 1.2 黄 でんぷん 9.6 黄 油 7.2 黄 たまねぎ 12 緑 りんごビュレ（缶） 8.4 緑 しょうが 0.36 緑 にんにく 0.12 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 コチュジャン 2.4 黄 でんぷん 0.36 黄 水 6 黄 油 0.6 黄 ----- 鶏肉 11 赤 たまねぎ 22 緑 じゃがいも 11 黄 だいこん 11 緑 にんじん 11 緑 ホールコーン 5.5 緑 チンゲンサイ 11 緑 塩 0.66 緑 こしょう 0.02 黄 フイヨン（缶） 4.4 黄 水 110 黄 ----- わかめふりかけ 1袋 黄 ----- 白ニズハム 10 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 5 緑 油 2 黄 レモン果汁 1 黄 酢 0.5 黄 塩 0.2 黄 砂糖 0.1 黄 こしょう 0.01 黄	米 100 黄 水 140 黄 ----- 豚肉 24 赤 なす 36 緑 油 2.4 黄 ピーマン（青） 6 緑 つきこんにゃく 18 緑 にんじん 12 緑 白ごま 1.2 黄 ごま油 1.2 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 2.4 黄 コチュジャン 2.4 黄 でんぷん 0.36 黄 ----- 鶏肉 11 赤 白玉団子 27.5 黄 にんじん 11 緑 たまねぎ 22 緑 こまつな 11 緑 けずり節 1.1 緑 だし昆布 0.55 緑 水 110 緑 塩 0.66 黄 しょうゆ 1.1 黄 ----- ひは漬 9.6 緑 ----- 生揚げ 50 赤 しょうが 1 緑 葉ねぎ 3 緑 しょうゆ 2 緑 ----- 切りいか（皮なし） 20 赤 酒 1 黄 じゃがいも 10 黄 葉ねぎ 5 緑 でんぷん 3 黄 上新粉 3 黄 水 5 黄 塩 0.2 黄 ウスターソース 1 黄 油 0.5 黄	米 100 黄 水 140 黄 ----- 豚肉 72 赤 にんじん 12 緑 紅茶 0.84 緑 水 24 緑 酢 3.6 緑 しょうゆ 3.6 緑 みりん 1.2 黄 砂糖 0.6 黄 ----- 牛肉 5.5 赤 生わかめ 2.2 赤 たまねぎ 22 緑 にんじん 11 緑 キャベツ 16.5 緑 チンゲンサイ 11 緑 カラスープ 4.4 緑 だし昆布 0.55 緑 水 110 緑 塩 0.66 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 1.1 黄 白ごま 1.1 黄 ----- ちりめんじゃこ 6 赤 ピーマン（青） 6 緑 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 ----- 切りいか（皮なし） 20 赤 酒 1 黄 じゃがいも 10 黄 葉ねぎ 5 緑 でんぷん 3 黄 上新粉 3 黄 水 5 黄 塩 0.2 黄 ウスターソース 1 黄 油 0.5 黄
	栄養価 828 24.5 22.3	778 24.6 19.4	785 30.7 23.1	786 28.0 23.0	757 37.1 18.7

- 【調理法】★なすの中華いため（8月28日の献立）

① なすは厚めのいちょう切り、ピーマンは1cm幅の細切り、にんじんはいちょう切りにする。

② 白ごまは炒っておく。つきこんにゃくは下ゆでをしておく。

③ フライパンに多めの油を熱し、なすを炒めて取り出しておく。

④ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらつきこんにゃく、にんじん、ピーマンの順に炒める。

⑤ ③のなすを加え、砂糖・しょうゆ・コチュジャンで味を付ける。

⑥ 香りづけにごま油と白ごまを加え、水溶きでんぷんで少しとろみをつけて仕上げる。

箕面の畑だより

6月下旬、新稲にある藪本さんの畑では、夏の日差しを浴びてかぼちゃ・オクラ・つる無しいんげん・さつまいもなどが育っていました。

きゃべつ



90株植えた苗は大きく生長中で、中心部分から巻き始め、これからもっと丸くなっていきます。手でギュッとおさえて固くしまった時が収穫のタイミングだそうです。

かぼちゃ



4月下旬にラグビーボールのような形の「ロロン」、濃い黄色の実をつける「つるなしやっこ」の苗を植えました。生長が早く、約1か月で15cmくらいのかぼちゃの実がなり、今も大きく生長中です。かぼちゃは収穫後に少しおいておくことでおいしくなるので、給食には8月ごろ登場の予定です。楽しみですね。

世界を料理で旅してみよう

中国② 広東料理・上海料理

中国は国土が広いので、地域によって気候や食文化が変わり、料理も大きく4つに分けることができます。中でも、北部の北京料理、東部の上海料理、西部の四川料理、南部の広東料理が有名で、中国の「四大料理」といわれています。今回は、広東料理と上海料理を紹介します。

世界には、いろいろな国があります。暑いところ、寒いところ、海そば、山の中...そして、その土地のめぐみをいかした、おいしい料理がたくさんあります。今年度もいろいろな国の料理を紹介します。



「こんにちは」＝中国語 你好 「ニイハオ」

広東(カントン)料理

「食は広州にあり」（＊広州は中国南部にある広東省の省都です。）といわれるほどさまざまな料理があり、穀物や野菜など豊富な食材にめぐまれています。港町で昔から外国との交流もさかんだったため、ヨーロッパの影響を受けた料理が発達してきました。

中国では、おなががすいた時に食べる軽食のようなものを「点心（てんしん）」といいます。「点心」は餃子や焼売などのように甘くないものと、干した果物やナッツ類、小豆などを使った団子やまんじゅうなどの甘い味のものと、大きく2種類に分けられます。広東省では中国茶を飲みながら「点心」を食べることを「飲茶（やむちゃ）」といい、昔から親しまれている習慣です。

上海(シャンハイ)料理

上海は海に近いので、魚やえびなどの魚介類を使った料理が多くあります。また、米がたくさんとれる地域なので、主食であるごはんのおかずになるような、しょうゆや砂糖を使った味付けの濃い料理が多いのが特徴です。

名物の「上海ガニ」は、そのままゆでたり、蒸したりして食べる高級な料理として親しまれています。また、豚バラ肉を甘辛く煮込んだ「トンポーロー」とよばれる豚の角煮や、肉団子小麦粉の皮で包んで蒸した「小籠包（ショウロンボウ）」も有名です。

食育だより

～話題の食事情～ 「ベジタリアン」

『ベジタリアン』という言葉を知っていますか？「野菜ばかり食べる人？」「お肉を食べない人？」・・・などイメージはできるけど、はっきりとは知らない人が多いのではないのでしょうか。「ベジタリアン」とは『菜食主義者』のことで、野菜・果物・豆類・穀物・ナッツなど植物性の食材を主体とした食生活を送る人たちです。



植物性の食材を中心としながらも、卵や乳製品は食べる、魚は食べる…などのようにベジタリアンには様々なタイプがあります。中でも肉だけでなく動物性食品を全くとらないのが「ヴィーガン」(vegan)で、魚、卵、乳製品、だし汁、はちみつ等動物由来の食品は一切とりません。

『ベジタリアン(vegetarian)』という言葉は「vegetable」（野菜）から生まれた言葉ではなく、「健全な、新鮮な、元気のある」という意味を表すラテン語の「vegetus」（ベジェトゥス）に由来しています。



令和2年(2020年) 9月 学 校 給 食 だ よ り (7~9年生)

箕面市教育委員会

*すべての献立に、ミルクがつきます。

*栄養価は左からエネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)、脂質 (g) の順に記載しています。

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

日・曜日	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)
献立名	炊き込みごはん 鮭の夕日焼き 沢煮椀 味付けいりこ かぼちゃのそぼろ煮	米飯 ちくわの磯辺揚げ とうがん汁 さかなつくだ煮 五目豆	米飯 なすのマーボ丼 中華スープ 鶏肉のボン酢しょうゆ	チキンライス ハッシュドポテト コンソメスープ 角チーズ	麦ごはん パイン缶 骨太カレー 福神漬 オクラのサラダ	米飯 焼きビーフン 八宝菜 わかめふりかけ 焼きいも	米飯 豚肉のから揚げケチャップいため チキンスープ さかなふりかけ ゆで野菜のサラダ	米飯 切り干し大根の酢の物 ちゃんこ汁 塩昆布 豚肉のしょうがいため	コーンライス かぼちゃのグラタン トマトスープ 味付けいりこ ポイルワインナー	さつまいもごはん ひじきの煮物 うおそうめん汁 ゆずゼリー 魚の塩こうじ焼き	米飯 豚肉とつぼ漬のいため物 すまし汁 セロリのきんぴら 煮浸し
材料名および使用量 (g)	米 90 黄 水 126 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 たけのこ(水煮) 5 緑 つきこんにゃく 5 緑 酒 1 緑 だし昆布 0.1 緑 しょうゆ 1 緑 塩 2 黄	米 100 黄 水 140 黄 焼き竹輪 0.5本 赤 上新粉 6 赤 青のり 0.1 赤 塩 0.1 赤 水 6 黄 油 4 黄	米 100 黄 水 140 黄 豚肉 30 赤 なす 18 緑 油 24 黄 生揚げ 24 赤 たまねぎ 24 緑 ピーマン(赤) 6 緑 にんにく 0.24 緑 しょうが 0.24 緑 油 1.2 黄 ガラスープ 1.2 黄 水 1.2 黄 信州みそ 2.4 赤 チンゲンサイ 2.4 赤 けずり節 1.1 赤 だし昆布 0.55 赤 水 1.10 赤 しょうゆ 1.1 赤 塩 0.66 赤 でんぷん 1.1 黄	米 90 黄 水 130 緑 たまねぎ 18 緑 トマトケチャップ 3 緑 塩 0.3 緑 油 2 黄 鶏肉 25 黄 グリーンピース 3 緑 にんにく 5 緑 トマトケチャップ 8 緑 塩 0.3 緑 こしょう 0.01 黄 油 1 黄	米 100 黄 大麦(米粒麦) 10 黄 水 140 黄 パイナップル(缶) 60 緑 豚肉 33 赤 れんこん 11 緑 じゃがいも 22 黄 たまねぎ 49.5 緑 しょうゆ 1.1 緑 つきこんにゃく 5.5 赤 ひじき 1.1 赤 こまつな 1.1 緑 こんにゃく 0.33 緑 にんにく 0.33 緑 しょうが 0.84 黄 塩 1.2 黄 油 6 黄 フィオン(缶) 6 黄 トマトケチャップ 8.4 黄 ウスターソース 3.6 黄 しょうゆ 3.6 緑 りんごビュレ(缶) 7.2 緑 上新粉 4.8 黄 油 3.6 黄 カレー粉 0.84 黄 水 7.2 黄	米 100 黄 水 140 黄 まぐろ油漬 12 赤 たまねぎ 24 緑 にんじん 6 緑 ピーマン(青) 6 黄 米粉麺 7.2 黄 ガラスープ 1.2 黄 しょうゆ 0.6 黄 塩 0.36 緑 こしょう 0.01 黄 油 1.2 黄	米 100 黄 水 140 黄 豚肉 60 赤 酒 1.2 赤 しょうゆ 1.2 赤 でんぷん 9.6 黄 油 6 黄 たまねぎ 12 緑 さやいんげん 6 黄 ガラスープ 1.2 黄 トマトケチャップ 3.6 黄 ウスターソース 2.4 黄 酒 2.4 黄 みりん 1.2 黄 砂糖 1.2 黄	米 100 黄 水 140 黄 鶏肉 12 赤 切り干し大根 6 赤 にんじん 3.6 緑 きゅうり 2.4 緑 白ごま 2.4 黄 こま油 1.2 黄 酢 2.4 黄 砂糖 1.2 黄 しょうゆ 0.6 黄 塩 0.12 黄	米 90 黄 水 126 緑 さつまいも 20 緑 塩 1 黄 塩 0.01 黄 さけ 12 赤 酒 0.12 赤 かぼちゃ 1.2 緑 たまねぎ 30 緑 グリーンピース 2.4 黄 油 1.2 黄 豆腐 1.8 赤 フィオン(缶) 2.4 黄 上新粉 2.4 黄 油 2.4 黄 水 6 黄 塩 0.36 赤 こしょう 0.01 赤 米パン粉 2.4 黄	米 90 黄 水 126 緑 さつまいも 25 黄 塩 1 黄 ひじき 1.8 赤 牛肉 12 赤 にんじん 6 緑 れんこん 12 緑 糸こんにゃく 9.6 緑 さやいんげん 1.2 黄 油 1.8 黄	米 100 黄 水 140 黄 豚肉 36 赤 つぼ漬 12 赤 生揚げ 12 赤 たまねぎ 12 緑 にんじん 12 緑 にら 9.6 緑 しょうゆ 1.2 黄 油 1.8 黄

日・曜日		16日(水)			17日(木)			18日(金)			23日(水)			24日(木)			25日(金)			28日(月)			29日(火)			30日(水)		
献立名		米飯 さんまのかば焼き風 かぼちゃのみそ汁 納豆 なすの天ぷら			米飯 パンパンジー ビーフンスープ ゆかりふりかけ ツナとにらのソテー			米飯 豚肉のバーベキューソース焼き 麦入りミネストローネ こんにゃくのつくだ煮			米飯 きゅうりの甘酢漬 なすのキーマカレー 福神漬 ヨーグルト			米飯 にしんのかんろ煮 とうがんのみそ汁 切り干しベーコン りんごゼリー			キャロットライス トマトスパゲティ コーンチャウダー 野菜のオープン焼き			米飯 白身魚の甘酢あんかけ 中華風コンソスープ 昆布ふりかけ 鶏肉と野菜のいため物			米飯 昆布豆 にゅうめん汁 さかなつくだ煮 大芋いも			切り干し大根のカレーピラフ かぼちゃサラダ キャベツのスープ 角チーズ みかん缶		
材料名および使用量 (g)	米	100	黄		米	100	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄
	水	140			水	140		水	140		水	154		水	140		水	113		水	140		水	140		水	113	
	さんま	1枚	赤		鶏肉	30	赤	豚肉	7.2	赤	きゅうり	3.6	緑	にんじん	1枚	赤	ホキ	60	赤	だいず	6	赤	にんじん	6	赤	切り干し大根	2	緑
	でんぷん	7.2	黄		酒	1.2	緑	スッキーニ	1.2	緑	しょうが	1.2	緑	しょうが	1	緑	酒	1.2	赤	豚肉	12	赤	こんにゃく	6	赤	たまねぎ	10	緑
	油	4.8	黄		しょうが	0.36	緑	にんにく	0.36	緑	砂糖	3.6	黄	砂糖	1.5	黄	塩	0.24	黄	こんにゃく	6	緑	にんじん	6	緑	カレー粉	0.4	黄
	水	6			きゅうり	1.8	緑	しょうが	0.6	緑	砂糖	1.8	黄	しょうゆ	3		油	0.01	黄	でんぷん	7.2	黄	れんこん	9.6	緑	油	2	黄
	しょうゆ	2.4			にんじん	12	緑	りんごビュレ (缶)	3.6	緑	しょうゆ	1.2		酒	1		さば水煮 (缶)	9.6	黄	たまねぎ	12	緑	さやいんげん	3.6	緑	フィオン (缶)	3	
	砂糖	2.4	黄		チンゲンサイ	12	緑	砂糖	2.4	黄	塩	0.12	黄	塩	1.5		トマトスパゲティ	4.8	黄	油	6	黄	ぎざみ昆布	0.6	緑	油	2	
	みりん	1.2			白ごま	1.2	黄	しょうゆ	3.6		ごま油	1.2	黄	水	5		糸こんにゃく	3.6	黄	たまねぎ	6	黄	にんじん	6	緑	水	36	黄
	でんぷん	0.24	黄		ねりこま	3	黄	ウスターソース	1.2					塩			油	1.2	黄	にんじん	6	黄	油	1.2	黄	しょうゆ	2.4	黄
油揚げ	3.3	赤		砂糖	1.2	黄	塩	0.36		豚肉	3.3	赤	とうがん	3.3	赤	こしょう	0.01	黄	水	1.2	黄	水	36	黄	砂糖	1.2	黄	
かぼちゃ	16.5	緑		しょうゆ	1.8					油	2.2	緑	たまねぎ	11	緑	たまねぎ	24	緑	水	1.2		しょうゆ	2.4	黄	みりん	1.2		
だいこん	16.5	緑					鶏肉	16.5	赤	押麦	2.2	黄	じゃがいも	3.3	黄	チンゲンサイ	11	緑	酢	2.4	黄	砂糖	1.2	黄	米	110	黄	
たまねぎ	2.2	緑		焼き豚	11	赤	セロリ	1.1	赤	たまねぎ	1.1	黄	たまねぎ	44	緑	チンゲンサイ	6	緑	砂糖	1.2	黄	しょうゆ	1.2	黄	米	110	黄	
キャベツ	16.5	緑		米	4.4	黄	たまねぎ	2.2	黄	にんじん	1.1	黄	にんじん	11	緑	赤みそ	9.6	緑	しょうゆ	1.2	黄	でんぷん	0.36	黄	米	110	黄	
チンゲンサイ	11	緑		米	11	緑	にんじん	11	緑	スッキーニ	11	緑	スッキーニ	5.5	緑	信州みそ	4.4	赤	油	0.24	黄	米	110	黄	米	110	黄	
煮干し	4.4	緑		水	22	緑	じゃがいも	16.5	黄	トマト	11	緑	トマト	11	赤	煮干し	3.3	赤	塩	0.01	黄	米	110	黄	米	110	黄	
水	110			水	11	緑	しめじ	11	緑	オクラ	5.5	緑	オクラ	5.5	緑	水	110		こしょう	0.01	黄	米	110	黄	米	110	黄	
赤みそ	5.5	赤		水	11	緑	トマト	11	緑	にんにく	0.33	緑	にんにく	0.33	緑	切り干し大根	2.4	緑	油	2.4	黄	米	110	黄	米	110	黄	
信州みそ	4.4	赤		水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	しょうが	0.33	緑	しょうが	0.33	緑	ベーコン	3.6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.2	黄	油	1.2	黄	フィオン (缶)	6	赤	油	1.2	黄	米	110	黄	米	110	黄	
				水	11	緑	チンゲンサイ	11	緑	油	1.																	

