令和4年11月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標

感謝して食べよう

私たちの所へ給食が届くまでには、食材を作ってくれた人、運んでくれた人、調理をしてくれた人など、たくさんの人が関わっています。また、私たちは毎日、自然からの恵みをいただいています。残さず食べること、好ききらいをしないこと、食器をていねいにあつかうことも感謝を表すことにつながりますね。感謝の気持ちを忘れないでいただきましょう。

火

1

牛乳 1本 赤

とうもろこしコッペ 1こ 黄

ジュリアンスープ

ぶたにく	15	赤
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
とんこつ	3	
しょうゆ	3.5	
ワイン	0.7	
しお	0.3	
こしょう	0.03	
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

ハンバーグ

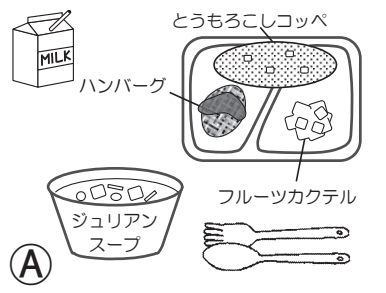
ポークチキンバーグ	1こ	赤
ケチャップ	4	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
さとう	0.5	黄
でんぷん	0.2	黄

フルーツカクテル

カットゼリー	10	黄・緑
もも缶	15	緑
りんご缶	15	緑

小学校中学年

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
570	23.5	21.6



フルーツカクテル

もも缶、りんご缶とカットゼリーを混ぜています。カットゼリーはにんじんやかぼちゃのゼリーです。

水

2 ブックメニュー

牛乳 1本 赤

ごはん こめ 70 黄

おたまさんちのごっちゃに

ぎゅうにく	10	赤
じゃがいも	30	黄
だいこん	25	緑
ねじりこんにゃく	25	緑
ごぼう	15	緑
けずりぶし	2.2	
しょうゆ	4	
みりん	1.2	
さとう	1	黄
さけ	0.5	
す	0.5	
ゆでしお		

とりにくのてりやき

とりにく	45	赤
しょうが	0.1	緑
さけ	2	
しょうゆ	2	
みりん	1.5	
さとう、しお		
でんぷん、こしょう		

はくさいのポンずあえ

はくさい	30	緑
にんじん	3	緑
みつば	3	緑
けずりぶし		
ポンず	4	
ゆでしお		

641 | 27.5 | 19.5

おたまさんちのごっちゃ煮

「ごっちゃ煮」とは、大阪の方言で、いろいろな材料を入れた煮物です。

木

3

文化の日

金

4

牛乳 1本 赤

マーボーどんぶり

こめ	63	黄
おおむぎ	7	黄
れいとうとうふ	80	赤
ぶたにく	10	赤
あおねぎ	5	緑
たけのこ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
しょうが	0.13	緑
にんにく	0.02	緑
とんこつ	2	
しょうゆ	4.5	
でんぷん	3.5	黄
あかみそ	3	
さとう	1	黄
テンメンジャン	1	
さけ、ごまあぶら		
しお、チリパウダー		
こしょう		

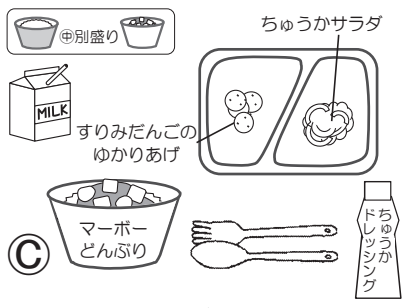
すりみだんごのゆかりあげ

すりみだんご	45	赤
こめこ	5	黄
ゆかりこ	0.2	緑
しお	0.1	
あぶら	3	黄

ちゅうかサラダ

キャベツ	20	緑
きゅうり	5	緑
にんじん	3	緑
こんにゃくかんてん	0.4	緑
ゆでしお		
卓上ちゅうかドレッシング	組1本	黄

582 | 26.1 | 16.3



こんにゃくかんてん

こんにゃくいもと寒天から作られています。どちらも食物せんいが多く、おなかの調子をよくしてくれます。

月

7 ブックメニュー

牛乳 1本 赤

ごはん こめ 70 黄

とうふとワカメのみそしる

もめんとうふ	25	赤
あぶらあげ	5	赤
わかめ	0.5	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
あおねぎ	5	緑
けずりぶし	3.2	
しろみそ	7	赤
あかみそ	6	赤
さけ	0.5	
しょうゆ		

アセロラゼリー 1こ 黄・緑

アジフライ

あじフライ	1こ	赤・黄
のうこうソース	2	
ウスターソース	1.5	
さとう	0.5	黄
でんぷん	0.25	黄
あぶら	3	黄

ほうれんそうとニンジンのゴマあえ

しろごま	0.3	黄
はくさい	20	緑
ほうれんそう	10	緑
にんじん	3	緑
けずりぶし		
しょうゆ	1.8	
みりん	1.2	
ゆでしお		

609 | 24.1 | 16.9

魚の骨に気をつけよう

このマークがある時は、魚の骨に気をつけて食べましょう。

8 ブックメニュー

牛乳 1本 赤

コッペパン 1こ 黄

オニオンスープ

ベーコン	10	赤
たまねぎ	35	緑
にんじん	15	緑
ソテードオニオン	10	緑
ホールコーン	5	緑
とんこつ	3	
しょうゆ	3.5	
ワイン	0.5	
しお	0.3	
こしょう	0.03	
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

ベビーチーズ 1こ 赤

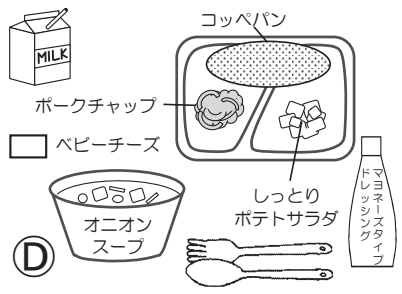
ポークチャップ

ぶたにく	20	赤
たまねぎ	10	緑
にんじん	10	緑
ケチャップ	6	
ウスターソース	1.3	
のうこうソース	1.3	
ワイン、さとう		
しお、こしょう		

しっとりポテトサラダ

じゃがいも	30	黄
きゅうり	10	緑
しお、こしょう、ゆでしお		
卓上マヨネーズタイプドレッシング	組1本	黄

563 | 23.0 | 23.1



しっとりポテトサラダ

食缶の中で、マヨドレとよく混ぜてから配ってください。しっとりとしたポテトサラダになりますよ。

9

牛乳 1本 赤

ごはん こめ 70 黄

とりにくとくずきりのにもの

とりにく	30	赤
じゃがいも	35	黄
くずきり	3	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
しろねぎ	10	緑
けずりぶし	2	
しょうゆ	5	
さけ	1.5	
さとう	1.5	黄
みりん	1.2	

さばのしおやき

さば	1きれ	赤
しお	0.2	

こうみサラダ

わかめ	0.5	赤
キャベツ	20	緑
きゅうり	10	緑
ゆでしお		
卓上あおじそドレッシング	組1本	

572 | 27.6 | 16.5

さば

旬は秋から冬です。産卵を終えた後、エサをたくさん食べて脂肪を蓄えるので、とてもおいしいです。

10

牛乳 1本 赤

ベビーコッペ 1こ 黄

マカロニのクリームソース

ベーコン	10	赤
エルボマカロニ	35	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	緑
ぶなしめじ	10	緑
とんこつ	3	
ぎゅうにゅう	15	赤
なまクリーム	5	黄
チーズ	2	赤
ばいせんこむぎこ	2	黄
バター	2	黄
しお	0.5	
ワイン	0.5	
こしょう	0.03	
ローリエ		
ゆでしお		

チキンフランクフルト

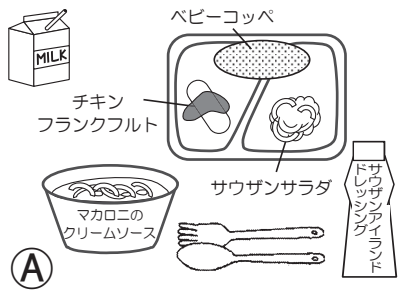
チキンフランクフルト	1本	赤
ケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
のうこうソース	0.5	
さとう	0.3	黄
でんぷん	0.1	黄

サウザンサラダ

キャベツ	25	緑
ホールコーン	10	緑
卓上サウザンアイランドドレッシング	組1本	

第三中学校3年生は、揚げパンです。お楽しみに！

603 | 25.4 | 22.0



フランクフルト

日本では太さ20mm以上、36mm未満のものをいい、ドイツの都市フランクフルトが名前の由来だそうです。

11

牛乳 1本 赤

おおむぎいりごはん

こめ	63	黄
おおむぎ	7	黄

ちゅうかスープ

ぶたにく	15	赤
はくさい	20	緑
にんじん	15	緑
チンゲンサイ	10	緑
ほししいたけ	0.5	緑
しょうが	0.03	緑
とんこつ	3	
しょうゆ	3.5	
さけ	0.7	
ごまあぶら	0.3	黄
しお	0.3	
こしょう	0.03	

あじつけじゃこ <中学生のみ> 1ふくろ 赤

とりにくのからあげ

とりにく	45	赤
りんごピューレ	2.5	緑
しょうが	0.1	緑
でんぷん	7	黄
こめこ	4	黄
しょうゆ	3	
さとう、あぶら		

もやしのナムル

しろごま	0.5	黄
もやし	20	緑
ほうれんそう	10	緑
にんじん	3	緑
す	3	
さとう、しょうゆ		
ごまあぶら、ゆでしお		

565 | 25.3 | 16.7

もやしのナムル

「ナムル」とは、野菜をゆで、調味料とごま油で和えたものです。今日はもやしとほうれん草を使っています。

14

牛乳 1本 赤

ごはん こめ 70 黄

さわにわん

ぶたにく	15	赤
だいこん	15	緑
にんじん	15	緑
ごぼう	10	緑
たけのこ	10	緑
けずりぶし	3.2	
しょうゆ	3.5	
みりん	1.2	
さけ	0.7	
す	0.5	
しお	0.3	

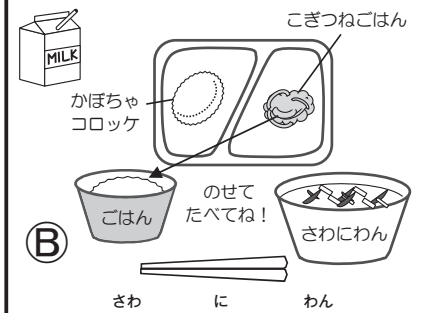
かぼちゃコロッケ

かぼちゃコロッケ	1こ	黄・緑
あぶら	3	黄

こぎつねごはん

あぶらあげ	10	赤
にんじん	5	緑
ほししいたけ	0.3	緑
けずりぶし		
さとう	2	黄
しょうゆ	2	
さけ	0.5	
みりん	0.5	

588 | 20.5 | 17.5



沢煮椀

「沢」とは「沢山の」という意味があり、たくさんの食材を細く切って作る汁物です。

15

牛乳 1本 赤

さつまいもコッペ 1こ 黄

やさいたっぷりスープ

ぶたにく	15	赤
キャベツ	25	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
ぶなしめじ	5	緑
とんこつ	3	
しょうゆ	3.5	
ワイン	0.7	
しお	0.3	
こしょう	0.03	
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

チキンボールのケチャップソース

チキンボール	45	赤
たまねぎ	3	緑
ケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
のうこうソース	0.5	
さとう	0.3	黄
でんぷん	0.1	黄
あぶら	3	黄

ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー	25	緑
ホールコーン	10	緑
ゆでしお		
卓上ごまドレッシング	組1本	黄

576 | 26.1 | 20.5

ブロッコリー

アブラナ科の野菜で、キャベツの仲間です。小さな蕾がたくさん集まった部分を「花蕾」といいます。

16

牛乳 1本 赤

こめこのチキンカレー

こめ	70	黄
とりにく	20	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
トマトピューレ	5	緑
とんこつ	2	
こめこのカレールウ	8	黄
ケチャップ	5	
ウスターソース	4	
のうこうソース	2	
ワイン	1	
カレーこ	0.2	
しお	0.2	
こしょう	0.02	
しょうゆ		
ローリエ		

いかナゲット

いかナゲット 小学生	2こ	赤・黄
中学生	3こ	赤・黄
あぶら	3	黄

イタリアンサラダ

キャベツ	20	緑
きゅうり	10	緑
にんじん	3	緑
ゆでしお		
卓上イタリアンドレッシング	組1本	黄

596 | 22.9 | 17.0

イタリアンドレッシング

香辛料やバジルなどのハーブを使った、さっぱりとしたドレッシングです。

17

牛乳 1本 赤

さつまいもごはん

こめ	45	黄
もちごめ	25	黄
さつまいも	40	黄
さけ	1.2	
しお	0.6	
こんぶパウダー	0.08	

こまつなのにびたし

ぶたにく	15	赤
はくさい	20	緑
こまつな	15	緑
にんじん	5	緑
けずりぶし		
しょうゆ	1.5	
さけ	0.7	
みりん	0.7	
さとう	0.5	黄

さわらのゆうあんやき

さわら	1きれ	赤
けずりぶし	0.2	
しょうゆ	1.5	
みりん	1	
さとう	0.7	黄
ゆずじる	0.4	緑
しお	0.2	
でんぷん	0.2	黄

まっちゃとうにゅうデザート 1こ 赤・黄

589 | 23.8 | 15.8

さつまいもごはん

今が旬のさつまいもを使った、たきこみごはんです。食物せんいが多く、おなかの調子をよくしてくれます。

18 ☺スマイル献立☺

牛乳 1本 赤

ごはん こめ 70 黄

はるさめスープ

ぶたにく	15	赤
はるさめ	5	黄
たけのこ	10	緑
にんじん	10	緑
あおねぎ	5	緑
しょうが	0.03	緑
とんこつ	3	
しょうゆ	3.5	
さけ	0.7	
ごまあぶら	0.3	黄
しお	0.3	
こしょう	0.03	

こくとうそらまめ 1ふくろ 黄

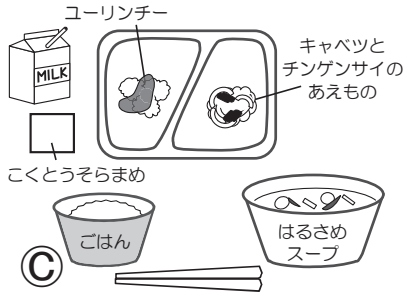
ユーリンチー

とりにく	45	赤
しろねぎ	3	緑
しょうが	0.1	緑
でんぷん	11.2	黄
しょうゆ	3.5	
す	2	
さけ	1	
さとう、あぶら		

キャベツとチンゲンサイのあえもの

キャベツ	20	緑
チンゲンサイ	10	緑
けずりぶし	0.2	
しょうゆ	1.8	
みりん	1.2	
ゆでしお		

583 | 25.5 | 15.2



☺スマイル献立☺

食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。

月

21

ごはん
こめ 70 黄

あつあげのちゅうかあんかけ
カットあつあげ 50 赤
とりにく 15 赤
たまねぎ 20 緑
にんじん 15 緑
しろねぎ 5 緑
ぶなしめじ 5 緑
えのきたけ 3 緑
しょうが 0.2 緑
けずりぶし 2.2
しょうゆ 6
でんぷん 2.5 黄
さとう 2 黄
みりん 1
さけ 0.7
ごまあぶら 0.5 黄

牛乳 1本 赤

はるまき
はるまき
小学生 1本 赤・黄
中学生 2本 赤・黄
あぶら 3 黄

きゅうりのすのもの
わかめ 0.5 赤
きゅうり 20 緑
にんじん 3 緑
けずりぶし
す 2.2
さとう 1.2 黄
しょうゆ 1.2
ゆでしお

小学校中学年

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
674	23.9	25.3

Ⓑ

あつあげの中華あんかけ

あつあげや鶏肉、たまねぎなどのたくさんの具を煮込み、ごま油をきかせて中華風に仕上げています。

火

22

アップルコッペ 1こ 黄

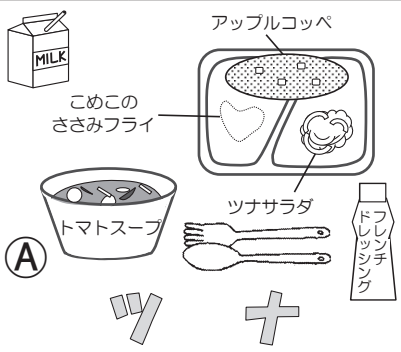
トマトスープ
ぶたにく 10 赤
じゃがいも 15 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 15 緑
トマト缶 5 緑
トマトピューレ 5 緑
とんこつ 3
ケチャップ 11
ウスターソース 5
のうこうソース 2.5
こめこ 2 黄
ワイン 0.5
しお、こしょう
しょうゆ、さとう
セロリ、ローリエ

牛乳 1本 赤

こめこのささみフライ
こめこのささみフライ 1こ 赤・黄
あぶら 3 黄

ツナサラダ
まぐろオイルづけ 5 赤
キャベツ 15 緑
きゅうり 10 緑
さけ 0.2
ゆでしお
卓上フレンチドレッシング 組1本 黄

579	23.4	18.7



Ⓐ

ツナ

英語の「tuna」が由来で、マグロやカツオなどの総称です。給食で使っているツナは、キハダマグロです。

水

23

勤労感謝の日

だんごの中にみたらしのたれが入っているので、気をつけて食べてね。

木

24 和食の日

ごはん
こめ 70 黄

ぶたじる
カットとうふ 20 赤
ぶたにく 10 赤
あぶらあげ 5 赤
つきこんにゃく 10 緑
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
けずりぶし 3.2
しろみそ 7 赤
あかみそ 6 赤
さけ 0.5
しょうゆ
ゆでしお

おおさかみたらしだんご 1こ 黄

牛乳 1本 赤

やきししゃも
からふとししゃも
小学生 2ひき 赤
中学生 3ひき 赤

ごぼうサラダ
しろごま 0.3 黄
ごぼう 20 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし
しょうゆ 1
す 0.5
さとう 0.3 黄
卓上マヨネーズタイプドレッシング 組1本 黄

622	25.5	19.1

Ⓑ

和食の日

2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録され、日本の伝統的な食文化を継承していく大切さを改めて考える日として制定されました。

金

25

コッペパン 1こ 黄

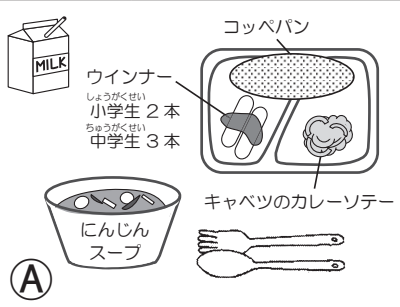
にんじんスープ
ベーコン 10 赤
じゃがいも 25 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 10 緑
にんじんピューレ 10 緑
ホールコーン 5
とんこつ 3
ぎゅうにゅう 15 赤
なまクリーム 5 黄
チーズ 2 赤
ばいせんこむぎこ 2 黄
バター 2 黄
ワイン 0.5
しお 0.5
こしょう 0.03
かんそうパセリ、ローリエ

牛乳 1本 赤

ウインナー
オールポークウインナー
小学生 2本 赤
中学生 3本 赤
ケチャップ 3
ウスターソース 0.5
のうこうソース 0.5
さとう 0.3 黄
でんぷん 0.1 黄

キャベツのカレーソテー
キャベツ 25 緑
にんじん 5 緑
しお 0.2
カレーこ 0.05
こしょう 0.01

609	23.5	28.4



Ⓐ

セルフホットドッグ

コッペパンに、ウインナーやキャベツのカレーソテーをはさんでもおいしいですよ。

月

28

ごはん
こめ 70 黄

ぶたじゃが
ぶたにく 15 赤
じゃがいも 35 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
つきこんにゃく 15 緑
えだまめ 5 緑
けずりぶし 2.2
しょうゆ 6
さとう 2.5 黄
みりん 1.2
さけ 0.7
ゆでしお

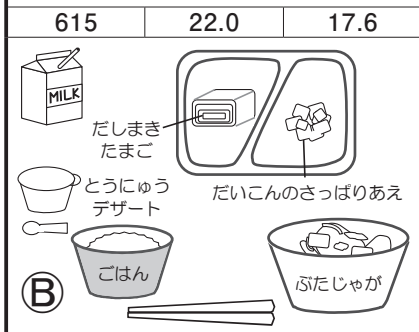
牛乳 1本 赤

だしまきたまご
だしまきたまご 1こ 赤

だいこんのさっぱりあえ
だいこん 25 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし
す 2.2
さとう 1.2 黄
しょうゆ 1.2
ゆでしお

とうにゅうデザート 1こ 赤・黄

615	22.0	17.6



Ⓑ

だいこん

これからがおいしい時期になります。ビタミンCが多く、肌の調子を整えたり、消化を助ける働きがあります。

火

29

こくとうコッペ 1こ 黄

ポークビーンズ
ぶたにく 25 赤
だいずみずに 10 赤
じゃがいも 25 黄
ひよこまめ 5 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 20 緑
トマト缶 5 緑
トマトピューレ 3 緑
とんこつ 2
ケチャップ 11
ウスターソース 4
のうこうソース 2.5
ワイン 1.2
しお 0.2
こしょう、しょうゆ
セロリ、ローリエ

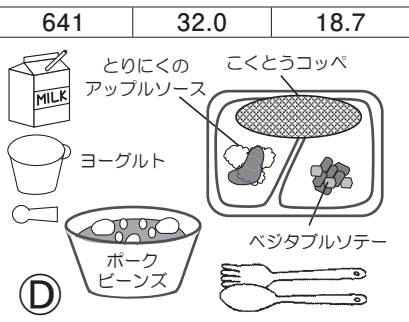
牛乳 1本 赤

とりにくのアップルソース
とりにく 40 赤
りんご缶 3 緑
りんごピューレ 2 緑
しょうゆ 2
ワイン 2
さとう、でんぷん
しお、こしょう

ベジタブルソテー
ホールコーン 15 緑
にんじん 8 緑
グリンピース 3 緑
しお、こしょう

ヨーグルト 1こ 赤

641	32.0	18.7



Ⓓ

ポークビーンズ

豚肉と豆を使った、トマト味の煮込み料理です。アメリカの代表的な家庭料理です。

水

30 柏

ごはん
こめ 70 黄

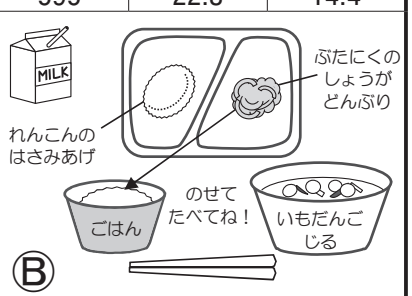
いもだんごじる
いもだんご 25 黄
こまつな 10 緑
だいこん 10 緑
にんじん 10 緑
しろねぎ 5 緑
けずりぶし 3
しょうゆ 3.5
みりん 1.2
さけ 0.5
しお 0.2

牛乳 1本 赤

れんこんのはさみあげ
れんこんのはさみあげ 1こ 赤・黄・緑
あぶら 3 黄

ぶたにくのしょうがどんぶり
ぶたにく 30 赤
たまねぎ 25 緑
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
しょうが 0.3 緑
にんにく 0.04 緑
しょうゆ 3
さけ 1.5
みりん 1
さとう 0.5 黄
でんぷん 0.5 黄
しお、こしょう

595	22.8	14.4



Ⓑ

いもだんご

つぶしたじゃがいもに片栗粉を混ぜて作られます。モチモチとした食感です。よくかんで食べましょう。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

柏 このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

いいにほんしょく

和食は、日本の伝統的な食文化です。和食の基本「一汁三菜」は、日本人の主食にあたる「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。この組み合わせにすると、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。

和食クイズ

Q1. 四季の変化がある日本の食材には、1年の内で一番たくさんとれておいしくなる時期があり、これを「旬」と言います。サンマやキノコ類の旬はどの季節でしょうか？
①春 ②夏 ③秋 ④冬

Q2. しょうゆには、「こいくちしょうゆ」や「うすくちしょうゆ」があります。色の濃淡を表した名前ですが、塩分濃度が高いのはどちらでしょうか？
①こいくちしょうゆ ②うすくちしょうゆ

Q3. 和食の配膳には、きまりごとがあります。そのきまりごとと違うものはどれでしょうか？
①ごはんは左手前、汁を右手前に置く
②はしは手前に、先を左にして置く
③ごはんは奥、おかずは手前に置く

答えは献立表の下に載っています。

今月のブックメニュー

藤井寺市のアンバサダーに就任した長谷川義史さんの絵本が登場します！

2日 おたまさんのおかいさん

作：日之出の絵本制作実行委員会
絵：長谷川義史
出版社：解放出版社

戦後の日之出のムラの生活を聴き取り、創作された絵本です。
情に厚く、肝っ玉のでっかいおたまさんが作るおかいさん(おかゆのこと)が美味しそうですね！
給食に登場する「おたまさんちのごっちゃ煮」の作り方が、最後のページに載っているのでぜひ作ってみてください。

7日 かすがい食堂

著：伽古屋圭一
出版社：小学館

駄菓子屋かすがいの奥に子どものための食堂が開店！様々な問題を抱えた子どもたちを温かく迎えてくれます。ブックメニューの「豆腐とワカメのみそ汁」「アジフライ」「ほうれん草とニンジンのゴマ和え」は、かすがい食堂で2回目に提供されたメニューです。

8日 じゃがいもポテトくん

作・絵：長谷川義史
出版社：小学館

北の国からやって来たじゃがいも家族は、いろいろな家に買われていき、全員離れ離れになってしまいます。ところがある日の幼稚園、子ども達のお弁当のおかずになって感動の再会をします。
さて、給食に登場する「しっとりポテトサラダ」になった家族は誰？ぜひ読んでみてくださいね！

栄養三色

赤 からだをつくる
(たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる
(炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる
(食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
		kcal			(g)	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
小学校中学年	11月の平均	599	24.7g (16.5%)	19.0g (28.6%)	2	358	81	3	234	0.6	0.6	26	4.5
小学校中学年	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	11月の平均	769	30.8g (16.0%)	22.4g (26.2%)	2.6	397	101	3.8	279	0.8	0.6	32	5.9
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

☆献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。（低学年は15％減、高学年は15％増、中学生は30％増）

☆やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

和食クイズのこたえ Q1.③ Q2.② うすくちしょうゆは、塩分を多く加えることにより発酵・熟成期間を短くしているので、色がこいくちしょうゆと比べて、うすくなっています。 Q3.③