

令和6年3月分

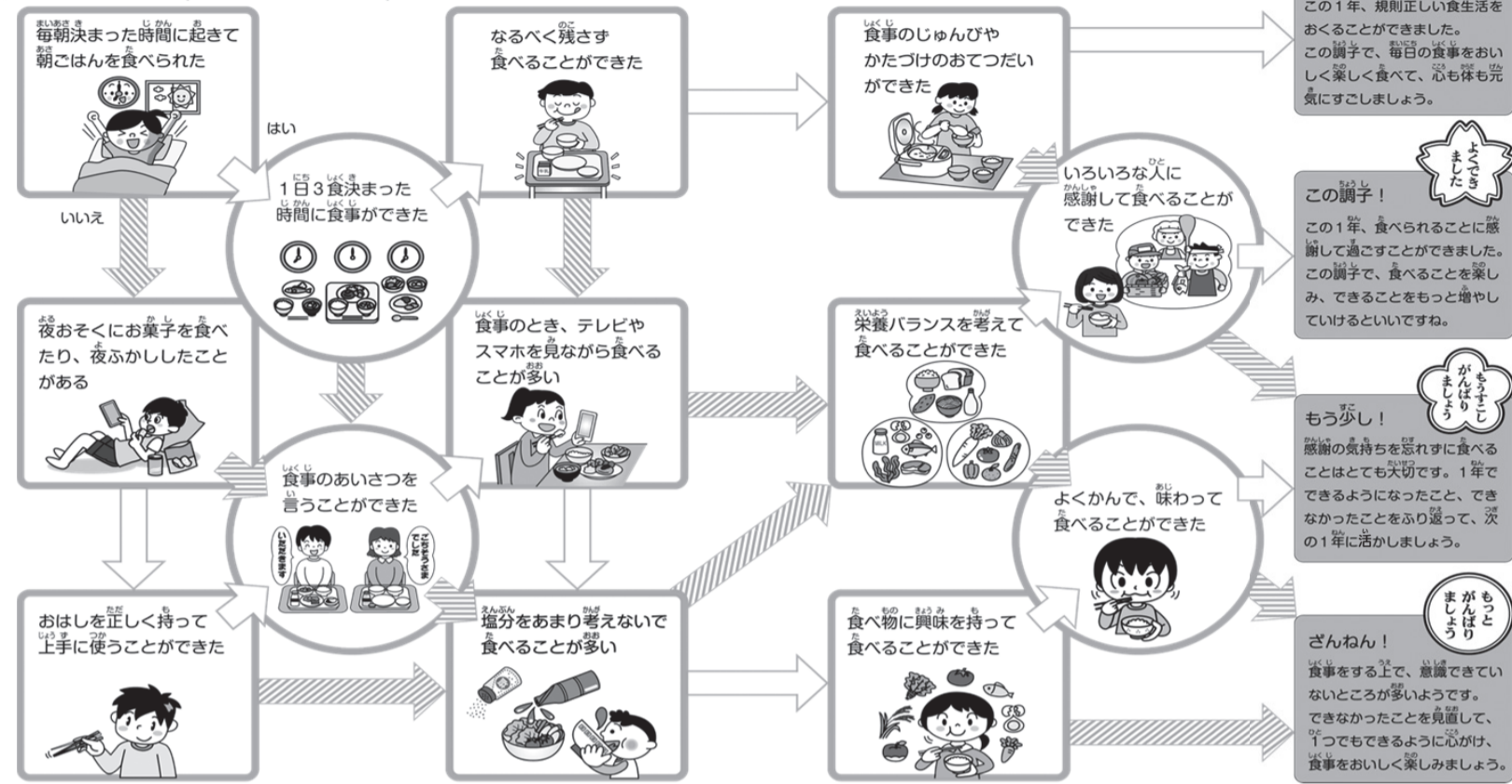
# 学校給食予定献立表

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 よい食習慣を身に付けよう

1年間の食習慣を振り返り、出来ていなかったことは改善していきましょう！

★「はい」は → 「いいえ」は ⇨ の矢印にそって進みましょう。



**すばらしい!**  
この1年、規則正しい食生活をおくることができました。この調子で、毎日の食事をおいしく楽しく食べて、心も体も完気にすこしましょう。

**よかった!**  
この調子! この1年、食べられることに感謝して過ごすことができました。この調子で、食べることを楽しみ、できることをもっと増やしていけるといいですね。

**もう少し!**  
感謝の気持ちを忘れずに食べることはとても大切です。1年のできるようになったこと、できなかったことをふり返って、次の1年に活かしましょう。

**がんばりましょう!**  
食事をする上で、意識できていないところが多いようです。できなかったことを見直し、1つでもできるように心がけ、食事をおいしく楽しみましょう。

**給食センターのホームページもご覧ください**

下のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。

### きょうどりょうり 郷土料理 4日(月) 郷

**お嫁さん団子汁 (山口県)**

山口県の東南部にある田布施町に伝わる料理の一つです。お産をしたおよめさんに食べさせる料理として作られました。この地域では、およめさんのことを「おごうさん」と呼ぶそうです。この団子汁には、子どもが健康に育ちますようにという願いが込められています。お餅やたくさんの野菜が入った、栄養満点な味噌汁立ての汁物です。給食では白玉団子を使います。

**デミカツ丼 (岡山県)**

岡山市にある老舗の初代店主が、東京のホテルで食べたデミグラスソースの味に感動し、自分の店でもできないかと考案された丼です。ごはんの上にキャベツをしき、デミグラスソースがかかったトンカツをのせたと当地丼です。給食では、中食缶に入っているポイルキャベツをごはんの上にのせてから、デミグラスソースのかかったトンカツをのせて食べてください!

**中国地方**

山口県 おかやまけん

**スマイル献立**

**こめこのポークカレー**

|          |      |   |
|----------|------|---|
| こめこ      | 70   | 黄 |
| ぶたにく     | 15   | 赤 |
| じゃがいも    | 30   | 黄 |
| たまねぎ     | 30   | 緑 |
| にんじん     | 20   | 緑 |
| トマトピューレ  | 5    | 黄 |
| とんこつ     | 2    | 黄 |
| こめこのカレーウ | 5    | 黄 |
| ケチャップ    | 9    | 黄 |
| ウスターソース  | 4    | 黄 |
| のうこうソース  | 2    | 黄 |
| ワイン      | 0.7  | 黄 |
| しお       | 0.2  | 黄 |
| カレーこ     | 0.1  | 黄 |
| こしょう     | 0.02 | 黄 |
| しょうゆ     |      |   |
| 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   | 黄 |
| ウスターソース | 0.8 | 黄 |
| のうこうソース | 0.8 | 黄 |
| さとう     | 0.3 | 黄 |
| でんぶん    | 0.2 | 黄 |

**フレンチサラダ**

|        |    |   |
|--------|----|---|
| キャベツ   | 20 | 緑 |
| ホールコーン | 5  | 緑 |
| にんじん   | 3  | 緑 |
| トッピング  | 1  | 黄 |

エネルギー kcal 615  
たんぱく質 g 24.2  
しじょう g 18.5

**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  | 火    | 水  | 木 |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
|--|------|----|---|---------|----|---|------|----|---|------|----|---|------|----|---|------|----|---|------|----|---|--------|-----|---|-------|-----|---|-------|-----|---|------|-----|---|-----|-----|---|------|-----|---|--|------|----|----|------|----|---|---|----|---|------|----|---|-------|---|---|------|---|---|------|-----|---|------|-----|---|----|-----|---|------|------|---|-----|-----|---|------|--|---|---|------|----|---|------|----|---|------|----|---|-----|----|---|------|---|---|-------|-----|---|------|-----|---|-----|-----|---|----|-----|---|---|-----|---|----|-----|---|--|------|------|---|----|------|---|-----|-----|---|----|-----|---|------|----|---|---------|-----|---|------|-----|---|------|---|---|-----|---|---|------|---|---|-----|-----|---|-----|---|---|
| <p><b>4</b> 中国地方 郷</p> <p><b>ごはん</b> 70 黄</p> <p><b>おごうさんだんごじる</b></p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しらたまだんご</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>だいにん</td><td>20</td><td>黄</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>あおなご</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ほししいたけ</td><td>0.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>3</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しろみそ</td><td>7.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>あかみそ</td><td>6.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>581 23.2 14.4</p>  | ぶたにく | 10 | 赤 | しらたまだんご | 20 | 黄 | だいにん | 20 | 黄 | たまねぎ | 10 | 緑 | にんじん | 10 | 緑 | とんこつ | 5  | 黄 | あおなご | 5  | 黄 | ほししいたけ | 0.5 | 緑 | けずりぶし | 3   | 緑 | しろみそ  | 7.5 | 赤 | あかみそ | 6.5 | 赤 | さけ  | 0.5 | 黄 | しょうゆ | 0.5 | 黄 | <p><b>5</b> 牛乳</p> <p><b>コッパン</b> 1こ 黄</p> <p><b>やさいたっぷりスープ</b></p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ぶなしめじ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>とんこつ</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td><td>黄</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>0.2</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td></td><td>黄</td></tr> </table> <p><b>ベビーチーズ</b> 1こ 赤</p> <p>566 26.7 22.5</p> | ベーコン | 10 | 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 | 5 | 黄 | しょうゆ | 3.5 | 黄 | しょうゆ | 0.5 | 黄 | しお | 0.2 | 黄 | こしょう | 0.03 | 黄 | セロリ | 0.2 | 緑 | ローリエ |  | 黄 | <p><b>6</b> 牛乳</p> <p><b>ごはん</b> 70 黄</p> <p><b>さわにわん</b></p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>だいにん</td><td>15</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>10</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>3.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3.5</td><td>赤</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2</td><td>赤</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>す</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr> </table> <p>607 23.3 18.9</p> | ぶたにく | 10 | 赤 | だいにん | 15 | 赤 | にんじん | 15 | 緑 | ごぼう | 10 | 緑 | たけのこ | 5 | 緑 | けずりぶし | 3.2 | 赤 | しょうゆ | 3.5 | 赤 | みりん | 1.2 | 赤 | さけ | 0.5 | 黄 | す | 0.5 | 黄 | しお | 0.3 | 黄 | <p><b>7</b> 牛乳</p> <p><b>せきはん</b></p> <table border="1"> <tr><td>もちこめ</td><td>47.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こめ</td><td>20.3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>あずき</td><td>2.4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p><b>とりにくのからあげ</b></p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>45</td><td>赤</td></tr> <tr><td>りんごピューレ</td><td>2.5</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.1</td><td>緑</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>8</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こめこ</td><td>4</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>あぶら</td><td>3</td><td>黄</td></tr> </table> <p>582 20.7 17.9</p> | もちこめ | 47.3 | 黄 | こめ | 20.3 | 黄 | あずき | 2.4 | 黄 | しお | 0.5 | 黄 | とりにく | 45 | 赤 | りんごピューレ | 2.5 | 緑 | しょうが | 0.1 | 緑 | でんぶん | 8 | 黄 | こめこ | 4 | 黄 | しょうゆ | 3 | 黄 | さとう | 0.5 | 黄 | あぶら | 3 | 黄 |
| ぶたにく   | 10   | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しらたまだんご  | 20   | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| だいにん   | 20   | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| たまねぎ   | 10   | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| にんじん   | 10   | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| とんこつ   | 5    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| あおなご   | 5    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| ほししいたけ   | 0.5  | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| けずりぶし  | 3    | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しろみそ   | 7.5  | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| あかみそ   | 6.5  | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| さけ   | 0.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうゆ   | 0.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| ベーコン   | 10   | 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   | 5    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうゆ   | 3.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうゆ   | 0.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しお   | 0.2  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| こしょう   | 0.03 | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| セロリ  | 0.2  | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| ローリエ   |      | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| ぶたにく   | 10   | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| だいにん   | 15   | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| にんじん   | 15   | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| ごぼう  | 10   | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| たけのこ   | 5    | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| けずりぶし  | 3.2  | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうゆ   | 3.5  | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| みりん  | 1.2  | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| さけ   | 0.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| す  | 0.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しお   | 0.3  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| もちこめ   | 47.3 | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| こめ   | 20.3 | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| あずき  | 2.4  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しお   | 0.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| とりにく   | 45   | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| りんごピューレ  | 2.5  | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうが   | 0.1  | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| でんぶん   | 8    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| こめこ  | 4    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうゆ   | 3    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| さとう  | 0.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| あぶら  | 3    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| <p><b>8</b> 牛乳</p> <p><b>おむぎいりごはん</b></p> <table border="1"> <tr><td>こめ</td><td>63</td><td>黄</td></tr> <tr><td>おむぎ</td><td>7</td><td>黄</td></tr> </table> <p><b>あつあげのもの</b></p> <table border="1"> <tr><td>あつあげ</td><td>50</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>10</td><td>赤</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25</td><td>緑</td></tr> <tr><td>だいにん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>2.2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>6</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>2.5</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さけ</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr> </table> <p>600 26.0 19.7</p> | こめ   | 63 | 黄 | おむぎ     | 7  | 黄 | あつあげ | 50 | 赤 | ぶたにく | 10 | 赤 | たまねぎ | 25 | 緑 | だいにん | 15 | 緑 | にんじん | 15 | 緑 | しょうが   | 5   | 黄 | しょうが  | 0.2 | 黄 | けずりぶし | 2.2 | 黄 | しょうゆ | 6   | 黄 | みりん | 2.5 | 黄 | さとう  | 2   | 黄 | みりん  | 1    | 黄  | さけ | 0.5  | 黄  | <p><b>魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。</b></p> <p><b>中国地方</b></p> <p>山口県 おかやまけん</p> | <p><b>若ごぼうのきんぴら</b></p> <p>わかごぼうのきんぴら</p> <p>おむぎいりごはん</p> <p>あつあげのもの</p> <p>600 26.0 19.7</p> |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| こめ   | 63   | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| おむぎ  | 7    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| あつあげ   | 50   | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| ぶたにく   | 10   | 赤  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| たまねぎ   | 25   | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| だいにん   | 15   | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| にんじん   | 15   | 緑  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうが   | 5    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうが   | 0.2  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| けずりぶし  | 2.2  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| しょうゆ   | 6    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| みりん  | 2.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| さとう  | 2    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| みりん  | 1    | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |
| さけ   | 0.5  | 黄  |   |         |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |        |     |   |       |     |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |      |     |   |  |      |    |    |      |    |   |   |    |   |      |    |   |       |   |   |      |   |   |      |     |   |      |     |   |    |     |   |      |      |   |     |     |   |      |  |   |   |      |    |   |      |    |   |      |    |   |     |    |   |      |   |   |       |     |   |      |     |   |     |     |   |    |     |   |   |     |   |    |     |   |  |      |      |   |    |      |   |     |     |   |    |     |   |      |    |   |         |     |   |      |     |   |      |   |   |     |   |   |      |   |   |     |     |   |     |   |   |

**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    | たんぱく質          | しじょう           | 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         |                |                |         | 食物せんい   |
|--------|----------|----------|----------------|----------------|---------------|----------|---------|----------|-------------|----------------|----------------|---------|---------|
|        |          |          |                |                |               |          |         |          | A           | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C       |         |
| 小学校中学年 | 3月の平均    | kcal 590 | 23.4g (15.9%)  | 19.7g (30%)    | 2.1 (g)       | 363 (mg) | 78 (mg) | 2.4 (mg) | 201 (μgRAE) | 0.5 (mg)       | 0.5 (mg)       | 19 (mg) | 3.6 (g) |
|        | 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    | 3月の平均    | 752      | 28.8g (15.3%)  | 22.8g (27.3%)  | 2.6 (g)       | 426 (mg) | 97 (mg) | 3.4 (mg) | 238 (μgRAE) | 0.7 (mg)       | 0.6 (mg)       | 25 (mg) | 4.7 (g) |
|        | 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。

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金   |
|--|--|--|--|---|
| <b>11</b><br><b>ごはん</b><br>こめ 70 黄<br><b>ぶたじる</b><br>とうふ 20 赤<br>ぶたにく 10 赤<br>あぶらあげ 5 赤<br>つきこんにやく 10 赤<br>にんじん 10 赤<br>あおねぎ 3.2 赤<br>けずりぶし 7 赤<br>しろみそ 0.5 赤<br>あかみそ 7 赤<br>さけ 0.5 赤<br>しょうゆ 0.5 赤<br>ゆでしお 0.5 赤<br><b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>コロッケ</b><br>コロッケ 1こ 黄<br>あぶら 3 黄<br><b>チンゲンサイのごますあえ</b><br>しろごま 0.3 黄<br>キャベツ 20 黄<br>チンゲンサイ 10 黄<br>けずりぶし 1.5 黄<br>しょうゆ 2 黄<br>さとう 1.5 黄<br>ゆでしお 1.2 黄 | <b>12</b><br><b>こくとうコッペ</b><br>1こ 黄<br><b>にくだんごちゅうかスープ</b><br>チキンボール 30 赤<br>はくさい 20 赤<br>チンゲンサイ 10 緑<br>にんじん 10 緑<br>しょうが 0.03 緑<br>とんこつ 3 緑<br>しょうゆ 3.5 緑<br>さけ 0.5 黄<br>ごまあぶら 0.3 黄<br>しお 0.3 黄<br>こしょう 0.03 黄<br><b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>ポトのマヨドレやき</b><br>ウィンナー 15 赤<br>フライドポテト 30 赤<br>マヨネーズドレッシング 3.5 黄<br>しお 0.05 黄<br>こしょう 0.01 黄<br><b>きよみオレンジ</b><br>1きれ 緑 | <b>13</b><br><b>ベビーコッペ</b><br>1こ 黄<br><b>マカロニのクリームソース</b><br>ベーコン 10 赤<br>エルボマカロニ 35 赤<br>たまねぎ 40 赤<br>にんじん 10 赤<br>ホールコーン 10 赤<br>がなしめじ 10 赤<br>とんこつ 15 赤<br>きゅうりゆう 15 赤<br>なまクリーム 15 赤<br>チーズ 5 赤<br>ばいせんこむぎこ 1 赤<br>パター 1 赤<br>ボタージュルウ 1 赤<br>しお 0.5 赤<br>ワイン、こしょう 0.5 赤<br>ローリエ、ゆでしお 0.5 赤<br><b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>フランクフルト</b><br>チキンフランクフルト 1本 赤<br>ケチャップ 4 赤<br>ウスターソース 1 赤<br>のうこうソース 1 赤<br>さとう 0.5 黄<br>でんぶん 0.25 黄<br><b>イタリアンサラダ</b><br>キャベツ 25 緑<br>にんじん 3 緑<br>トマト、ドレッシング 組1本 黄<br>しょうゆ 0.5 緑<br>さとう 0.5 緑<br>しお 0.2 緑<br>ゆでしお 0.2 緑<br><b>ヨーグルト</b><br><中学生のみ> 1こ 赤 | <b>14</b><br><b>かやくごはん</b><br>こめ 45 黄<br>もちごめ 25 黄<br>あぶらあげ 5 赤<br>つきこんにやく 10 赤<br>にんじん 10 赤<br>ごぼう 5 赤<br>ほししいたけ 0.5 赤<br>けずりぶし 3.2 赤<br>しょうゆ 4.5 赤<br>みりん 1.2 赤<br>さけ 0.5 赤<br>す 0.5 赤<br>しお 0.2 赤<br>ゆでしお 0.2 赤<br><b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>こめこのチキンカツ</b><br>こめこのチキンカツ 1こ 赤<br>あぶら 3 黄<br><b>なのはなのおひたし</b><br>もやし 20 緑<br>なのはな 5 緑<br>にんじん 5 緑<br>けずりぶし 3 緑<br>しょうゆ 1.8 赤<br>みりん 1.2 赤<br>ゆでしお 0.5 赤<br><b>ヨーグルト</b><br><中学生のみ> 1こ 赤 | <b>15</b><br><b>マーボーどんぶり</b><br>こめ 63 黄<br>おおむぎ 7 黄<br>とうふ 80 赤<br>ぶたにく 10 赤<br>たけのこ 5 赤<br>あおねぎ 3 赤<br>ほししいたけ 0.5 赤<br>しょうが 0.13 赤<br>にんにく 0.02 赤<br>とんこつ 2 赤<br>しょうゆ 4.5 赤<br>でんぶん 3.5 赤<br>あかみそ 1 赤<br>さとう 1 赤<br>テンメンジャン 1 赤<br>ごまあぶら 0.5 黄<br>さけ、しお 1 赤<br>チリウダー、こしょう 1 赤<br><b>牛乳</b><br>1本 赤<br><b>ししゃものからあげ</b><br>からふとししゃも 3ひき 赤<br>こめ 4 黄<br>あぶら 3 黄<br><b>スナップえんどう</b><br>スナップえんどう 20 緑<br>ゆでしお 1 赤<br>上マヨネーズタイプ 組1本 黄<br>ドレッシング 1 赤 |
| エネルギー kcal 593<br>たんぱく質 g 21.0<br>しじょう糖 g 18.9   | 564 21.4 21.3  | 611 25.3 22.4  | 575 20.3 21.3  | 606 26.1 21.4   |
|  |  |  |  |   |

～ヘルシお献立をふりかえろう～ **減塩** 今年度実施したヘルシお献立（食塩の使用量を減らしながら、おいしく食べることができるように工夫したメニュー）をまとめました。

★ 4月 はくさいのゆず昆布和え

柑橘類の香り、ゆずの香りと昆布+けずりぶしでだし旨みを活かしました。

★ 5月 アスパラとじゃがいものカレーソテー

旬のアスパラとじゃがいもを使用しました。カレー風味で好評でした。

★ 6月 切り干し大根のトマト煮

香味野菜のんにくとオリーブ油を使用することで減塩を意識しました。

★ 7月 豚肉とキャベツのポン酢炒め

柑橘類の香り、酢のすっぱさがあることで、ご飯もよく進みました。ポン酢があれば、ぜひ！オススメの一品です！

★ 9月 わかめとごまのスープ

香味野菜の土生姜と炒った白ごま、ごま油の香ばしい風味を加えました！

★ 10月 鶏肉のレモンソース

レモンの酸味が程よく残るように、ソースの仕上げに加えました。爽やかな風味の仕上がりになりました。

★ 11月 鶏からのアップルソース

りんご缶とりんごピューレを使用し、ほどよい酸味と、甘味を活かすことができました。 ※果物に含まれるカリウムには体の中の余分な塩分を体外へ出す働きがあります。

★ 12月 鶏肉の香草焼き

ハーブで減塩！ソースに乾燥バジルを加えて仕上げました。

★ 1月 鶏からの南蛮だれ

酢やとうがらしを使うことで減塩をしても、おいしく食べることができます。

★ 2月 白身魚のから揚げみぞれあん

すりおろした大根をあんに入れることで、魚にあんがからみやすくなるので、調味料を控えることができます。

★ 3月 白身魚のケチャップあんかけ

あんにケチャップとごま油を加えています。ケチャップのうまみとごまの風味で塩分控えめでもおいしく食べることができます。

～給食イラスト～  
 柏原中学校の美術の先生が描いてくださいました。温かみのあるイラストで、みているだけで美味しさが伝わってきますね！

牛乳  
 鶏肉のから揚げ  
 藤れんごんの米粉カレー  
 アセロラゼリー  
 ご飯  
 コッペパン  
 鶏肉の香草パン粉焼き  
 豚肉の黒酢ソース

～減塩のポイント～

- 薄味に慣れる：しょうゆや塩を減らして、新鮮な食材やだしを活用しましょう。
- 効果的に塩味を使う：料理全体に味をつけず、表面のみの味付けでも十分です。また、料理全てが薄味だとモノ足りないで、一品だけしっかりした味付けにして満足度UP！
- かけて食べずに、つけて食べる：直接調味料をかけてしまうと、かけ過ぎたり、どれだけ使ったのか分かりにくいです。つけることを意識して調節しましょう。
- 酸味、香辛料、香り、香ばしさを活かす：風味や香りでカバー！

だし、旨み・コクで満足感を高める！  
 新鮮な食材、食材の味を楽しむ！  
 煮物、だしで煮て最後に味付け！  
 その他は薄味！  
 かけ醤油、つけ醤油、かけ過ぎた！と勝手にもう濃い！  
 醤油の量を調節できる！  
 旨み・コク、香辛料、香り、香ばしさを活かす、しょうが、しそなど！  
 ごま、のりなど！

ヘルシお献立の取り組みは今年度で終わりますが、給食では減塩を考えた献立作成をしています。減塩の意識を持つことは、将来にわたって健康な体づくりに大切な習慣です。上記のポイントやヘルシお献立を参考に、ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。