

	7月1日(水)			7月2日(木)			7月3日(金)			7月6日(月)		
こんだて	ごはん 牛乳 かきたまじる マーボーなす			くろざとうパン 牛乳 しあわせのいのすーぷ ラタトゥイユ			ぶたどん 牛乳 やさいかきあげ(こめこ)			ごはん 牛乳 ひめじおでん もやしのごますいため		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ くろざとう			☐ ぶたにく			☐ 牛乳		
	☐ とうふ			☐ 牛乳			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> こんにやく		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ つくね			<input type="triangle-up"/> たけのこ			☐ うずらたまご		
	<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> こんにやく			☐ ちくわ		
	☐ わかめ			☐ にんじん			<input type="triangle-up"/> しお			☐ じゃがいも		
	☐ たまご			☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ さとう		
	うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ さとう			<input type="triangle-up"/> たけのこ		
	けずりぶし(だし)			☐ オリーブオイル			☐ みりん			☐ がんもどき		
こんだてざいりょう	☐ でんぶん			☐ ポークスープ			うすくちしょうゆ			うすくちしょうゆ		
				しお			こいくちしょうゆ			けずりぶし(だし)		
	☐ ぶたにく			☐ こしょう			☐ 牛乳			☐ みりん		
	<input type="triangle-up"/> なす			<input type="triangle-up"/> オレガノ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ 베이コン			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ じゃがいも			だしじる		
	<input type="triangle-up"/> たけのこ			<input type="triangle-up"/> なす			☐ えび			<input type="triangle-up"/> もやし		
	<input type="triangle-up"/> にら			<input type="triangle-up"/> ズッキーニ			☐ しお			<input type="triangle-up"/> にら		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> とうもろこし			☐ てんぷらこ(こめこ)			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> にんにく			<input type="triangle-up"/> えだまめ			☐ あぶら			☐ ポークハム		
こんだてざいりょう	トウバンジャン			<input type="triangle-up"/> トマト						☐ さとう		
	ポークスープ			☐ オリーブオイル						うすくちしょうゆ		
	☐ ごまあぶら			☐ ポークスープ						こめず		
	☐ さとう			☐ さとう						☐ ごま		
	こいくちしょうゆ			うすくちしょうゆ						☐ サラダあぶら		
	あかみそ			しお								
	せいしゅ			こしょう								
	☐ でんぶん											
	7月7日(火)			7月8日(水)			7月9日(木)			7月10日(金)		
こんだて	ーたなばたこんだてー ごはん 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ(こめこ) わらびもち			ごはん 牛乳 まめいりみそしる わふうハンバーグ			パン 牛乳 かぼちゃポタージュ ドライカレー			ごはん 牛乳 じゃぶ たらなんばんづけ		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ そうめん			☐ しろはなまめペースト			☐ 베이コン			☐ けいにく		
	<input type="triangle-up"/> あぶらあげ			☐ しろいんげんまめペースト			<input type="triangle-up"/> かぼちゃ			☐ せいしゅ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ とうふ			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ サラダあぶら		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ あぶらあげ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ とうふ		
	<input type="triangle-up"/> しいたけ			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> しめじ			<input type="triangle-up"/> こんにやく		
	<input type="triangle-up"/> オクラ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			<input type="triangle-up"/> かぼちゃペースト			☐ しお		
	うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> はねぎ			☐ とうにゅう			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	こいくちしょうゆ			☐ わかめ			ポークスープ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
こんだてざいりょう	けずりぶし(だし)			☐ にぼし(だし)			☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> キャベツ		
				☐ みそ			しお			<input type="triangle-up"/> ごぼう		
	☐ もすく			☐ ハンバーグ(こむぎぬき)			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ		
	<input type="triangle-up"/> にがうり			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ コーンスターチ			☐ さとう		
	☐ ポークハム			<input type="triangle-up"/> しめじ						うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ サラダあぶら			☐ ぎゅうにく			こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			こいくちしょうゆ			☐ とりレバー					
	☐ てんぷらこ(こめこ)			さとう			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ すけとうだら		
	しお			みりん			<input type="triangle-up"/> セロリ			しお		
	☐ あぶら			☐ でんぶん			☐ にんじん			こしょう		
こんだてざいりょう							☐ だいず			☐ でんぶん		
							<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ あぶら		
							☐ サラダあぶら			<input type="triangle-up"/> たまねぎ		
							トマトケチャップ			<input type="triangle-up"/> パセリ		
							ウスターソース			☐ さとう		
							カレーこ			こめず		
							ワインふうちょうみりょう			うすくちしょうゆ		
							<input type="triangle-up"/> にんにく					
							しお					
							こしょう					
こんだてざいりょう							ポークスープ					

7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)				7月平均 栄養量 (小学校4年生)			
ごはん 牛乳 ちゅうかスープ ホイコウロウ				パン 牛乳 ミートソーススパゲティ ひじきのいためサラダ				ごはん 牛乳 カムジャタン けいにくのからあげ				-しょくいくのひー なつのカレーライス(こめこもちむぎごはん) 牛乳 ひねどりのレモンソテー アセロラゼリー							
こん だ て ざ い り ょう	☐	ごはん		☐	パン		☐	ごはん		☐	ごはん もちむぎ ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん なす トマト セロリ しょうが にんにく サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん ごめこ しお こしょう			エネルギー	610kcal				
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳					たんぱく質	23.6g		
	☐	ベーコン		☐	スパゲティ		☐	ぶたにく		☐	じゃがいも		☐		もちむぎ		脂質	29.0%	
	☐	とうふ		☐	ぎゅうにく		☐	たまねぎ		☐	じゃがいも		☐		たまねぎ				
	☐	にんじん		☐	だいにす		☐	にんにく		☐	にんじん		☐		なす				
	☐	たまねぎ		☐	にんにく		☐	しょうが		☐	トマト		☐		セロリ				
	☐	チンゲンサイ		☐	しょうが		☐	にんじん		☐	しょうが		☐		しょうが				
	☐	たまご		☐	サラダあぶら		☐	にんにく		☐	にんにく		☐		にんにく				
	☐	しょうが		☐	たまねぎ		☐	セロリ		☐	セロリ		☐		セロリ				
	☐	チキンスープ		☐	たまねぎ		☐	セロリ		☐	セロリ		☐		セロリ				
☐	うすくちしょうゆ	☐		セロリ	☐		セロリ	☐		セロリ	☐		セロリ						
☐	しお	☐		セロリ	☐		セロリ	☐		セロリ	☐		セロリ						
☐	こしょう	☐	セロリ	☐	セロリ	☐	セロリ	☐	セロリ										
☐	キャベツ		☐	トマト		☐	トマト		☐	トマト		☐	トマト	鉄	2.0mg				
☐	ピーマン		☐	ちゅうのうソース		☐	ちゅうのうソース		☐	ちゅうのうソース		☐	ちゅうのうソース						
☐	ぶたにく		☐	トマトケチャップ		☐	トマトケチャップ		☐	トマトケチャップ		☐	トマトケチャップ						
☐	にんにく		☐	しお		☐	しお		☐	しお		☐	しお						
☐	しょうが		☐	こしょう		☐	こしょう		☐	こしょう		☐	こしょう						
☐	あかみそ		☐	キャベツ		☐	キャベツ		☐	キャベツ		☐	キャベツ						
☐	テンメンジャン		☐	にんじん		☐	にんじん		☐	にんじん		☐	にんじん						
☐	こいくちしょうゆ		☐	とうもろこし		☐	とうもろこし		☐	とうもろこし		☐	とうもろこし						
☐	チキンスープ		☐	ひじき		☐	ひじき		☐	ひじき		☐	ひじき						
☐	サラダあぶら		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)						
☐	ごまあぶら	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
☐	サラダあぶら		☐	サラダドレッシング		☐	サラダドレッシング		☐	サラダドレッシング		☐	サラダドレッシング	ビタミン	248μgRAE				
☐	ごまあぶら		☐	りんごす		☐	りんごす		☐	りんごす		☐	りんごす						
			☐	サラダあぶら		☐	サラダあぶら		☐	サラダあぶら		☐	サラダあぶら						
			☐	さとう		☐	さとう		☐	さとう		☐	さとう						
			☐	しお		☐	しお		☐	しお		☐	しお						
			☐	こしょう		☐	こしょう		☐	こしょう		☐	こしょう						
			☐	キャベツ		☐	キャベツ		☐	キャベツ		☐	キャベツ						
			☐	にんじん		☐	にんじん		☐	にんじん		☐	にんじん						
			☐	とうもろこし		☐	とうもろこし		☐	とうもろこし		☐	とうもろこし						
			☐	ひじき		☐	ひじき		☐	ひじき		☐	ひじき						
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお	☐	しお										
		☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう										
		☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ										
		☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん										
		☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし										
		☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき										
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお	☐	しお										
		☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう										
		☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ										
		☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん										
		☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし										
		☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき										
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお	☐	しお										
		☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう										
		☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ										
		☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん										
		☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし										
		☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき										
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお	☐	しお										
		☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう										
		☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ										
		☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん										
		☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし										
		☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき										
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお	☐	しお										
		☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう										
		☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ										
		☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん										
		☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし										
		☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき										
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお	☐	しお										
		☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう										
		☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ										
		☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん										
		☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし										
		☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき										
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお	☐	しお										
		☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう										
		☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ										
		☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん										
		☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし										
		☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき										
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお	☐	しお										
		☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう	☐	こしょう										
		☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ	☐	キャベツ										
		☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん	☐	にんじん										
		☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし	☐	とうもろこし										
		☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき	☐	ひじき										
		☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)										
		☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ	☐	うすくちしょうゆ										
		☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング	☐	サラダドレッシング										
		☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす	☐	りんごす										
		☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら	☐	サラダあぶら										
		☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう	☐	さとう										
		☐	しお	☐	しお	☐	しお												

献立紹介

作ってみませんか?

新献立

ラタトゥイユ

材料 5人分 分量(g)

ベーコン ----- 75
たまねぎ ----- 100
なす ----- 50
ズッキーニ ----- 25
とうもろこし ----- 25
むき枝豆 ----- 25
ダイストマト(缶) -- 100

おろしにんにく ---- 1.5
オリーブオイル --- 2.5
ポークスープ ----- 50
砂糖 ----- 1.5
しょうゆ(淡) ----- 2.5
塩 ----- 1.5
こしょう ----- 少々
水 ----- 25

【作り方】

①たまねぎは1cm幅の短冊切り、なすは1cm幅のいちょう切り、ズッキーニは5mm幅の半月切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておく。

②むき枝豆は下ゆでをしておく。

③オリーブオイルを熱し、おろしにんにく、ベーコンを炒め、たまねぎ、なす、ズッキーニ、とうもろこしを順に入れて炒める。

④水、ポークスープを加え、砂糖、ダイストマトを汁ごと入れる。

⑤塩、こしょう、しょうゆで調味し、むき枝豆を入れて仕上げる。

ドライカレー

材料 5人分 分量(g)

牛ひき肉 ----- 100
レバーペースト ---- 15
たまねぎ ----- 100
セロリ ----- 15
にんじん ----- 25
水煮大豆 ----- 50
土しょうが ----- 2
サラダ油 ----- 1

トマトケチャップ --- 12.5
ウスターソース --- 12.5
カレー粉 ----- 5
ワイン風調味料 ----- 5
おろしにんにく ----- 1
塩 ----- 1.5
こしょう ----- 少々
ポークスープ ----- 25

【作り方】

①たまねぎ、にんじん、セロリは粗めのみじん切り、土しょうがはすりおろす。

②サラダ油を熱し、土しょうが、おろしにんにくを炒めて香りを出す。

③たまねぎをしんなりするまで炒め、牛ひき肉、カレー粉、塩、こしょうを加える。

④レバーペースト、水煮大豆、にんじん、セロリを加えてさらに炒める。

⑤ポークスープ、ワイン風調味料、ウスターソース、トマトケチャップを入れて煮込む。

夏休みに
作ってみませんか?

姫路市の小・中学校で
実施されている給食レ
シピをGoogleサイト
で公開しています。

<https://sites.google.com/g.himeji-hyg.ed.jp/kyuusyoku>



※献立の写真をクリックすると、レシピが表示されます。

※閲覧するには学校から配布されたgoogleアカウントでのログインが必要です。

レシピは順次更新中です。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…なつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: