

令和6年 5がつのこんだて

小学校用



*** 栄養三色について**
赤 血や肉や骨をつくるもの
黄 熱や力になるもの
緑 体の調子をとのえるもの

アレルギー

<表示義務のある8品目>
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
<表示推奨の20品目>
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ
牛肉・さけ・さば・ごま・カシュー・ナッツ
ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉
まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド

<コンタミネーションについて>
原材料には含まれていなくても、工場
内でアレルギー物質を混入している可
能性があります。
その場合は、()内に記載しています。

5月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
661kcal	15.6%	29.0%	350mg	87mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3.0mg	272μgRAE	0.54mg	0.55mg	20mg

(21回)大和郡山市学校給食運営委員会 053-2809

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー
1日 (水)	たけのこごはん	こめ(ならけんさん)	70	黄	
		たけのこごはんのもと	25	緑	こむぎ、だいず、とり、にく、ふたにく
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		いわしのおかか	40	シ	こむぎ、だいず(い、か、さけ、さば、ごま)
	すくすく げんきサラダ	ツナあぶらづけ	8	赤	
		にんじん	8	緑	
		グリーンアスパラガス	15	シ	
		ポンず	4	シ	こむぎ、だいず
	はなかまぼこの すましじる	カットとうふ	25	赤	だいず
		さくらがたかまぼこ	8	シ	(こむぎ、だいず)
たまねぎ		15	緑		
こまつな		15	シ		
かしわもち	うすくちしょうゆ	4.5	シ	こむぎ、だいず	
	うるめぶし	3	赤	(さば)	
	かしわもち	30	黄	だいず(こむぎ、たまご、にゅう、やまいも、オレンジ、ごま)	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
大和郡山市の日 8日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	カツオフライ	カツオカツ	40	シ	こむぎ、だいず(たまご、にゅう、えび)	
	ひじきのもの	こめあぶら	3	黄		
		ひらてん	5	赤	(えび、かこ)	
	8日 (水)	やまとまるなす みそじる	だいず	5	シ	だいず
			ひじき	2	シ	
		にんじん	10	緑		
		さんおんとう	1.8	黄		
こいくちしょうゆ		1.7	シ	こむぎ、だいず		
みりん		0.3	シ			
こめあぶら		0.3	黄			
うるめぶし		0.6	赤	(さば)		
やまとまるなす みそじる	ミニあつあげ	25	シ	だいず		
	えのきたけ	8	緑			
	たまねぎ	20	シ			
	やまとまるなす(こおりやまさん)	15	シ			
てづくりみそ	10	赤	だいず			
うるめぶし	3	シ	(さば)			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
13日 (月)	りんごパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	
		りんごドライフルーツ	10	緑		
	ぎゅうにゅう フライドポテトの チーズやき	ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
		フライドポテト	35	黄		
	ベークン		12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、とり、にく、りんご、ゼラチン、ごま)	
	13日 (月)	コールスロー サラダ	マヨネーズ(たまごぬぎ)	10	黄	だいず
			とろけるチーズ	8	赤	にゅう
		パセリ	0.1	緑		
		きゃべつ	25	シ		
ぐだくさん スープカレー	ホールコーン	8	シ	だいず		
	えだまめ	8	シ			
	コールスロードレッシング	6	黄			
	とりにく	12	赤	とりにく		
ぐだくさん スープカレー	たまねぎ	25	シ			
	れんこん	15	シ			
	にんじん	10	シ			
	ブロッコリー	15	シ			
うすくちしょうゆ	1	シ	こむぎ、だいず			
カレーこ	0.3	シ				
コンソメスープ	2	シ	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく			
こめあぶら	0.3	黄				

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
大和郡山市の日 16日 (木)	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	とりにくの オレンジソースかけ	とりにく	40	赤	とりにく(こむぎ、にゅう、えび、いか、オレンジ、ぎゅうにゅう、さけ、さば、だいず、ふたにく、りんご、ゼラチン、アーモンド)	
	たまねぎ オレンジジュース マーマレード		4	緑	オレンジ(こむぎ、たまご、にゅう、らっかせい、オレンジ、キウイフルーツ、くるみ、だいず、もも、やまいも、りんご、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド)	
			4.5	黄		
	16日 (木)	ロメインレタスの サラダ	こいくちしょうゆ	1.5	シ	
			さとう	1.5	黄	
		でんぶん	0.3	シ		
		ロメインレタス(こおりやまさん)	25	緑		
トマトスープ	カリフラワー	20	シ			
	パプリカ	6	シ			
	オニオンドレッシング	6	黄			
	ベークン	12	赤	こむぎ、だいず、ふたにく、ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)		
げんきヨーグルト	サヤインゲン	15	緑			
	たまねぎ	20	シ			
	にんじん	12	シ			
	トマトダイス	15	シ			
トマトケチャップ	2.5	シ				
コンソメスープ	1.8	シ	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく			
さとう	0.4	黄				
こしょう	0.03	シ				
こめあぶら	0.3	黄				
げんきヨーグルト	70	赤	にゅう、ゼラチン			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
2日 (木)	こめこパン	こめこパン(ならけんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	レバーいり メンチカツ	レバーいりメンチカツ	40	シ	こむぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、えび、いか、ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、ゼラチン、ごま)	
	ごぼうサラダ	こめあぶら	4	黄		
		ごぼう	25	緑		
	2日 (木)	とうにゅうスープ	にんじん	12	シ	
			ごまクリーミードレッシング	6	黄	だいず、ごま
		ポークフランクカット	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)	
たまねぎ にんじん ブロッコリー とうにゅう コンソメスープ	たまねぎ	25	緑			
	にんじん	12	シ			
	ブロッコリー	15	シ			
	とうにゅう	12	赤	だいず		
うすくちしょうゆ	1.8	シ	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく			
うすくちしょうゆ	2	シ	こむぎ、だいず			
こしょう	0.01	シ				
こめあぶら	0.3	黄				

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
9日 (木)	きかくパン	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	トマトグラタン	トマトグラタン	40	緑	だいず、りんご	
	きゅうりのサラダ	きゅうり	30	シ		
		にんじん	10	シ		
	9日 (木)	コンソメスープ	サヤインゲン	8	シ	
			かんきつドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ふたにく
		ポークフランクカット	12	赤	ふたにく(こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)	
レタス かぼちゃ ホールコーン うすくちしょうゆ コンソメスープ	レタス	20	緑			
	かぼちゃ	20	シ			
	ホールコーン	10	シ			
	うすくちしょうゆ	1.5	シ	こむぎ、だいず		
コンソメスープ	2	シ	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく			
こしょう	0.03	シ				
こめあぶら	0.3	黄				
いちごジャム	10	シ				

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
14日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	いかフリッター	いかフリッター	55	シ	こむぎ、いか(たまご、にゅう、えび)	
	バンバンジー サラダ	こめあぶら	3	黄		
		チキンブレーク	8	赤	とりにく	
	14日 (火)	とうふバイタン スープ	きゅうり	30	緑	
			にんじん	10	シ	
		バンバンジードレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま	
		カットとうふ	25	赤	だいず	
とうふバイタン スープ	にんじん	10	シ			
	たまねぎ	15	シ			
	にら	5	シ			
	チンゲンサイ	15	シ			
とんこつラーメンスープ	6.4	シ	こむぎ、だいず、ふたにく、ぎゅうにゅう、だいず、とりにく、ふたにく、ゼラチン			
ちゅうかスープ	0.3	シ				
うすくちしょうゆ	0.4	シ	こむぎ、だいず			
りょうりしゅ	1	シ				
こしょう	0.03	シ				
こめあぶら	0.3	黄				

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
大和郡山市の日 17日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	しじやもの カリカリフライ	しじやものカリカリフライ	30	赤	こむぎ、いか(たまご、にゅう、えび)	
		こめあぶら	3	黄		
	やまとまるなす いり ピピンパ	ぎゅうにゅう	20	赤	ぎゅうにゅう	
		キムチ	6	緑	こむぎ、さば、だいず、りんご	
	17日 (金)	チンゲンサイの スープ	やまとまるなす(こおりやまさん)	25	緑	
			にんじん	10	シ	
		しろごま	0.5	黄	ごま	
		こいくちしょうゆ	0.9	黄	こむぎ、だいず	
チンゲンサイの スープ	さんおんとう	1.6	黄			
	りょうりしゅ	1	シ			
	みりん	0.6	シ			
	とうばんじゃん	0.1	緑	だいず		
にんにく	0.1	シ				
やきにくのたれ	1.2	シ	こむぎ、だいず、りんご、ごま			
こめあぶら	0.3	黄				
やきふた	10	赤	こむぎ、だいず、ふたにく(たまご、にゅう、ぎゅうにゅう、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)			
たまねぎ	20	緑				
もやし	15	シ				
チンゲンサイ	20	シ				
うすくちしょうゆ	2	シ	こむぎ、だいず			
ちゅうかスープ	1.8	シ	ぎゅうにゅう、だいず、とりにく、ふたにく、ゼラチン			
こしょう	0.03	シ				
こめあぶら	0.3	黄				

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
7日 (火)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	ショーロンポー	ショーロンポー	50	シ	こむぎ、だいず、ふたにく、ごま	
	もやしのナムル	もやし	30	緑		
		きゅうり	10	シ		
	7日 (火)	はるさめスープ	にんじん	10	シ	
			ナムルドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ふたにく、ごま
		えびだんご	22	赤	えび、だいず、ふたにく	
		はるさめ	4	黄		
はるさめスープ	たまねぎ	30	緑			
	あおねぎ(ならけんさん)	6	シ			
	うすくちしょうゆ	2	シ	こむぎ、だいず		
	ちゅうかスープ	1.8	シ	ぎゅうにゅう、だいず、とりにく、ふたにく、ゼラチン		
こしょう	0.03	シ				
こめあぶら	0.3	黄				

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
10日 (金)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	やさしいり だしまきたまご	やさしいりだしまきたまご	50	シ	たまご、だいず(こむぎ、にゅう、かに、とりにく)	
	ほうれんそうの ごまあえ	ほうれんそう	25	緑		
		グリーンアスパラガス	10	シ		
	10日 (金)	こうやどうふの すきやきふう	にんじん	8	シ	
			しろすりごま	0.8	黄	ごま
		だししょうゆ	2.5	シ	こむぎ、だいず	
		とりにく	18	赤	とりにく	
こうやどうふの すきやきふう	こうやどうふ	5	シ	だいず		
	いとこんにやく	25	黄			
	たまねぎ	45	緑			
	しめじ(ならけんさん)	8	シ			
にんじん	10	シ				
こいくちしょうゆ	5	シ	こむぎ、だいず			
さとう	3.5	黄				
りょうりしゅ	2	シ				
みりん	1.5	シ				
こめあぶら	0.3	黄				
うるめぶし	1	赤	(さば)			

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三色	アレルギー	
15日 (水)	ごはん	こめ(ならけんさん)	80	黄		
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう	
	さばのしょうゆやき	さばのしょうゆやき	40	シ	こむぎ、さば、だいず	
		ふたにく	20	シ	ふたにく	
	しょうがいため	たまねぎ	25	緑		
		にんじん	10	シ		
	15日 (水)	わかたけじる	パプリカ	8	シ	
			こいくちしょうゆ	2.4	シ	こむぎ、だいず
		さとう	1.6	黄		
		みりん	1.6	シ		
わかたけじる	おろししょうが	1	緑			
	こめあぶら	0.3	黄			
	でんぶん	0.3	シ			
	うすあげ	10	赤	だいず		
たけのこ	15	赤	だいず			
わかめ	0.5	赤	(えび、かに)			
にんじん	10	シ				
たまねぎ	20	シ				
あおねぎ(ならけんさん)	6	シ				
みりん	1	シ				
うすくちしょうゆ	5	赤	こむぎ、だいず			
うるめぶし	3	シ				

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
21日 (火)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう ちくわの いそべあげ ブロッコリー サラダ スタミナみそしる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちくわ	25	〃	(えび、かに)
		いそべあげ	7	黄	こむぎ
		あおのりこ	0.1	赤	(えび、かに、さば)
		こめあぶら	3	黄	
		ブロッコリー	25	緑	
		ロメインレタス(おりにやまさん)	10	〃	
		にんじん	10	〃	
		わふうごまドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま
		ぶたにく	10	赤	ぶたにく
		あつあげ	20	〃	だいず
		たまねぎ	20	緑	
		にんじん	10	〃	
		てづくりみそ	10	赤	だいず
		にんにく	0.25	緑	
		ごまあぶら	0.4	黄	ごま
うるめぶし	3	赤	(さば)		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
24日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう フウヨウハイ ちゅうかサラダ フォー	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちゅうかふうまるがたオムレツ	50	〃	たまご、かに、だいず (こむぎ、にゅう、とりにく) こむぎ、だいず
		うすくちしょうゆ	1.8	黄	
		さとう	0.6	黄	
		りょうりしゆ	1.2	〃	
		みりん	1.2	〃	
		でんぷん	0.6	黄	
		チンゲンサイ	25	緑	
		もやし	10	〃	
		にんじん	10	〃	
		ねぎごまドレッシング	6	黄	だいず、とりにく、 ぶたにく、ごま
		フォー	3	黄	
		とりにく	10	赤	とりにく
		とうふ	20	〃	だいず
		たまねぎ	20	緑	
		あおねぎ(ならけんさん)	6	〃	
うすくちしょうゆ	2.4	〃	こむぎ、だいず		
ちゅうかスープ	2	〃	ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、ぶたにく、 セラチン		
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
29日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきシューマイ かんてんサラダ たまごいり ちゅうかスープ	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ひじきシューマイ	40	〃	こむぎ、だいず、ぶたにく (たまご、にゅう、えび、 かに、ぎゅうにゅう、とりにく、 りんご、セラチン、ごま)
		かんてん	0.6	〃	
		かにかまぼこ	8	〃	こむぎ、だいず、かに(えび)
		にんじん	10	緑	
		ほうれんそう	15	〃	
		ちゅうかドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、ごま
		たまご(ならけんさん)	25	赤	たまご
		とうふ	15	〃	だいず
		とりにく	10	〃	とりにく
		こまつな	15	緑	
		たまねぎ	15	〃	
		うすくちしょうゆ	2	〃	こむぎ、だいず
		ちゅうかスープ	2	〃	ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、ぶたにく、 セラチン
		でんぷん	1.5	黄	
		こめあぶら	0.3	〃	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
31日 (金)	大和郡山の日 ごはん ぎゅうにゅう とりの やまとまるなすと ねぎしょうゆかけ きゃべつ あかしそあえ すましじる	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりの	40	〃	とりにく(ぶたにく)
		こめあぶら	4	黄	
		やまとまるなすと(おりにやまさん)	6	緑	
		あおねぎ(ならけんさん)	4	〃	
		こいくちしょうゆ	2	〃	こむぎ、だいず
		さとう	1.8	黄	
		みりん	0.8	〃	
		でんぷん	0.5	黄	
		きゃべつ	35	緑	
		にんじん	10	〃	
		ゆかり	0.4	〃	
		あおじそドレッシング	2	黄	こむぎ、だいず
		ミニあつあげ	25	赤	だいず
		こんにやく	15	黄	
		たまねぎ	15	緑	
にんじん	10	〃			
うるめぶし	3	赤	(さば)		
りょうりしゆ	1	〃			
うすくちしょうゆ	4.4	〃	こむぎ、だいず		

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん アジのピリからやき れんこんの きんぴら	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		あぶらふ	4.5	黄	こむぎ、だいず
		いとこんにやく	17	〃	
		えのきたけ	12	緑	
		たまねぎ	53	〃	
		さんおんとう	3	黄	
		こいくちしょうゆ	4.7	〃	こむぎ、だいず
		みりん	2	〃	
		りょうりしゆ	2	〃	
		うるめぶし	1	赤	(さば)
		でんぷん	1	黄	
		こめあぶら	0.3	〃	
		アジのピリからづけ	40	赤	こむぎ、だいず、ごま (えび、かに)
		ひらてん	8	〃	
		れんこん	20	緑	
		ごぼう	10	〃	
にんじん	10	〃			
さんおんとう	1.3	黄			
こいくちしょうゆ	1.8	〃	こむぎ、だいず		
みりん	0.4	〃			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
27日 (月)	きかくパン ぎゅうにゅう とんかつ かぼちゃサラダ レタスのスープ とんかつソース	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とんかつ	40	〃	こむぎ、ぶたにく (ぎゅうにゅう)
		こめあぶら	3	黄	
		かぼちゃ	20	緑	
		ホールコーン	8	〃	
		きゅうり	15	〃	
		フレンチドレッシング	6	黄	
		ポークフランクカット	12	赤	ぶたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、りんご、セラチン、 ごま)
		たまねぎ	20	緑	
		レタス	25	〃	
		にんじん	10	〃	
		うすくちしょうゆ	1.8	〃	こむぎ、だいず
		コンソメスープ	2	〃	こむぎ、だいず、 とりにく、ぶたにく
		こしょう	0.03	〃	
		こめあぶら	0.3	黄	
		とんかつソース	5	〃	

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
30日 (木)	大和郡山の日 こめこパン ぎゅうにゅう はるみちトマトの スパゲッティ ハッシュドポテト イタリアンサラダ	こめこパン	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		スパゲッティ	25	黄	こむぎ
		ツナあぶらづけ	15	赤	
		トマト(おりにやまさん)	15	緑	
		たまねぎ	35	〃	
		にんじん	12	〃	
		トマトダイス	15	〃	
		トマトケチャップ	13	〃	
		にんにく	0.2	緑	
		コンソメスープ	0.5	〃	こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく
		こいくちしょうゆ	0.8	〃	こむぎ、だいず
		ウスターソース	1.3	〃	
		こしょう	0.01	〃	
		こめあぶら	0.3	黄	
		ハッシュドポテト	40	〃	だいず(こむぎ、にゅう)
		イタリアンサラダ	15	緑	
カリフラワー	15	〃			
パプリカ	6	〃			
イタリアンドレッシング	6	黄			

〜今月の地産野菜〜

ロメインレタス やまとまる	矢田産…16日・21日
大和丸なす	平和産…8日・17日・31日
トマト	治道産…30日

〜今月のレシピ〜

〜大和丸なすの豚ビビンバ〜

大和丸なすと豚肉の相性が
とっても良く、ご飯が進む
献立です♪



日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
23日 (木)	きかくパン ぎゅうにゅう ハンバーグの オニオンソース マカロニサラダ クリームスープ	きかくパン	65	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ハンバーグ	60	〃	だいず、とりにく、 ぶたにく
		オニオンテラダイス	10	緑	
		こいくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎ、だいず
		さとう	1.2	〃	
		あかワイン	0.7	〃	
		こしょう	0.01	〃	
		マカロニ	4	黄	こむぎ
		シェルマカロニ	25	緑	
		こまつな	10	〃	
		にんじん	10	〃	
		アイランドドレッシング	6	黄	
		ベーコン	10	赤	ぶたにく(こむぎ、たまご、 にゅう、ぎゅうにゅう、だいず、 とりにく、りんご、セラチン、 ごま)
		にんじん	12	緑	
		たまねぎ	20	〃	
		きゃべつ	20	〃	
ホールコーン	10	〃			
ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう		
コンソメスープ	1.8	〃	こむぎ、だいず、とりにく、 ぶたにく		
こむぎこ	4.5	黄			
バター	4	〃	にゅう		
こしょう	0.03	〃			
しお	0.03	〃			
こめあぶら	0.3	黄			

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養素	アレルギー
28日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さば おろししょうがだれ とりそぼろどん あかだし	こめ(ならけんさん)	80	黄	
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		さば	50	緑	さば
		おろししょうが	0.5	〃	
		りょうりしゆ	1.5	〃	
		みりん	2	〃	
		さとう	0.5	黄	
		こいくちしょうゆ	2	〃	こむぎ、だいず
		でんぷん	0.4	黄	
		とりひくにく	20	赤	とりにく
		いりたまご	20	〃	たまご、こむぎ、だいず
		たまねぎ	25	緑	
		えだまめ	5	〃	だいず
		おろししょうが	0.3	〃	
		こいくちしょうゆ	2.5	〃	こむぎ、だいず
		さんおんとう	1.5	黄	
		りょうりしゆ	0.8	〃	
みりん	0.8	〃			
こめあぶら	0.3	黄			
ふ	1	〃	こむぎ		
うすあげ	10	赤	だいず		
なめこ	10	緑			
たまねぎ	25	〃			
にんじん	10	〃			
あおねぎ(ならけんさん)	6	〃			
てづくりみそ	3.8	赤	だいず		
あかだしみそ	4.8	〃	だいず		
うるめぶし	3	〃	(さば)		

正しい姿勢ってどんな姿

〜3つの90度〜

食卓の時の正しい姿勢とは、「ひじ・ひざ・こしが90度」
 なるように意識して座ることで、
 足を浮かせたり、肘をついたり、背中を丸めて食事をする、見た目が
 カッコ悪いだけではなく、せっかく食べたものも上手に消化できなく
 なってしまいます。
 正しい姿勢でしっかり食事を食べることで、元気な体を作ることが
 でき、見た目もきれいでカッコよく見えますよ!

今日から早速自分の姿勢をチェックしてみましょう!



足をびったり床につけ、ひじをつかない、
猫背にならないことが大切!

手をこの形に!
人差し指と親指の間が
だいたい90度になるよ