

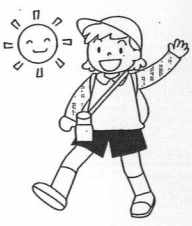
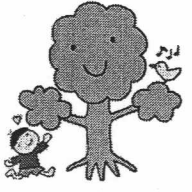
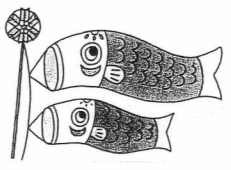
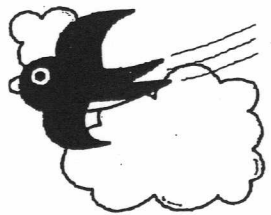
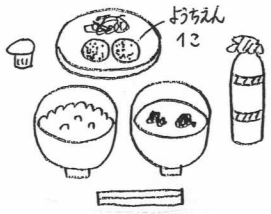
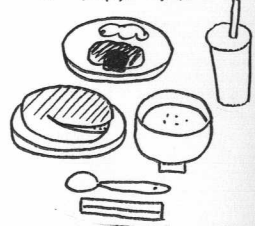
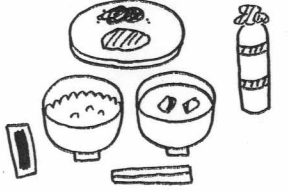
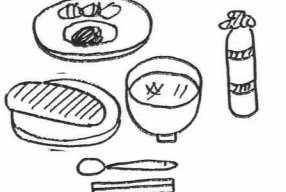

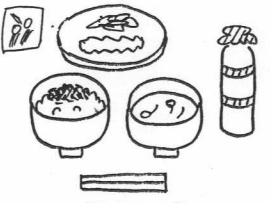

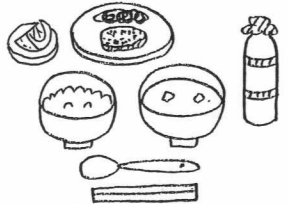
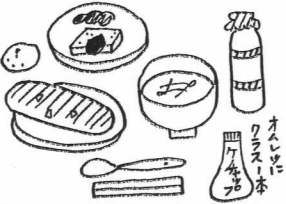

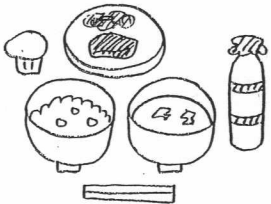
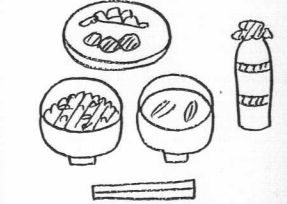

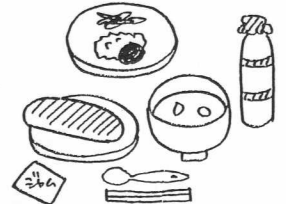
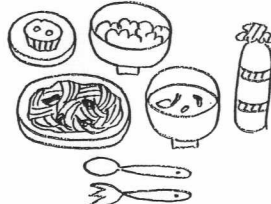
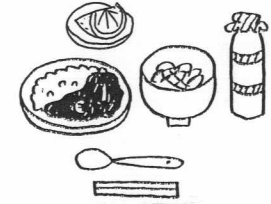
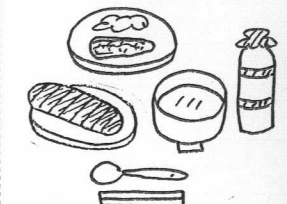


月	火	水	木	金																														
<p>6年生のみなさんが 12月の食育の授業で 考えた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。</p> 	<p>自分の作った献立についてひとこと</p> <p>5/13 の献立 千早小 吹台 小学校 橋本 朝陽花</p> <p>あまりのこさないうちに おいしそうなるものを こなたににた</p> <p>5/25 赤阪 小学校 菅谷 桃花</p> <p>バランスをとれている かなあと思った。</p>		<p>5月20日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>材料とれたえんどう豆を 使って21日にえん どう豆ごはんを します。</p> <p>かえば、お むいてね!</p> 	<p>1</p> <p>ぜんこうえんそく</p> 																														
<p>4</p> <p>みどりのひ</p> 	<p>5</p> <p>こどものひ</p> 	<p>6</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p> 	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>594 kcal</td><td>23.3 g</td><td>18.1 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう はたけのにくだんご じゃこピーマン ふどうミニゼリー わかめのすまじる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	594 kcal	23.3 g	18.1 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>610 kcal</td><td>29.0 g</td><td>17.5 g</td></tr> </table> <p>バーガーパン はっこうにゅう ハンバーグ キャベツのカレーソテー コーンポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	610 kcal	29.0 g	17.5 g																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
594 kcal	23.3 g	18.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
610 kcal	29.0 g	17.5 g																																
<p>11</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>604 kcal</td><td>26.9 g</td><td>15.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのうめに あじつけのり はれんそうのごまあえ かぼちゃのみそる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	604 kcal	26.9 g	15.9 g	<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>591 kcal</td><td>25.9 g</td><td>20.1 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ドライブルーベリー ポークソテー トマトソース じゃがいものリヨンふう ジュリエンスープ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	591 kcal	25.9 g	20.1 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>712 kcal</td><td>24.0 g</td><td>24.5 g</td></tr> </table> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう エビフライ なのはなのサラダ みそる ヨーグルト</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	712 kcal	24.0 g	24.5 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>652 kcal</td><td>26.7 g</td><td>16.4 g</td></tr> </table> <p>たらこふりかけごはん いかのてんぷら ぎゅうにゅう キャベツのごまあえ まめこんぶ さといもとえのきのおつゆ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	652 kcal	26.7 g	16.4 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>646 kcal</td><td>28.3 g</td><td>21.1 g</td></tr> </table> <p>ベビーパン やきそば ブロッコリーのピリカラあえ レタスとたまごのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	646 kcal	28.3 g	21.1 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
604 kcal	26.9 g	15.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
591 kcal	25.9 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
712 kcal	24.0 g	24.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
652 kcal	26.7 g	16.4 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
646 kcal	28.3 g	21.1 g																																
<p>18</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>603 kcal</td><td>26.2 g</td><td>17.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき こまつなどえのきのあえもの けんちんじる なつみかん</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	603 kcal	26.2 g	17.9 g	<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>687 kcal</td><td>25.2 g</td><td>26.9 g</td></tr> </table> <p>アップルパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ほうれんそうとくるみのサラダ もやしスープ れいとうみかん</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	687 kcal	25.2 g	26.9 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>713 kcal</td><td>27.7 g</td><td>20.1 g</td></tr> </table> <p>なめし ぎゅうにゅう いわしのしょうがに さつまじる ももミックスゼリー</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	713 kcal	27.7 g	20.1 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>684 kcal</td><td>27.6 g</td><td>24.3 g</td></tr> </table> <p>えんどうまめごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき リンゴミニゼリー ほうれんそうとめじのりひたし キャベツとあつあげのみそる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	684 kcal	27.6 g	24.3 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>669 kcal</td><td>26.7 g</td><td>19.6 g</td></tr> </table> <p>ちゅうかふうたきこみごはん ピリカラポーク ぎゅうにゅう しおゆでえだまめ チンゲンサイのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	669 kcal	26.7 g	19.6 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
603 kcal	26.2 g	17.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
687 kcal	25.2 g	26.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
713 kcal	27.7 g	20.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
684 kcal	27.6 g	24.3 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
669 kcal	26.7 g	19.6 g																																
<p>25</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>633 kcal</td><td>28.5 g</td><td>16.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう どりのからあげ すだちゼリー ブロッコリーのソテー はるやさいのみそる</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	633 kcal	28.5 g	16.2 g	<p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>690 kcal</td><td>23.4 g</td><td>20.2 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトロquette アプリコットジャム ごぼうとベーコンのようふうきんぴら まめとやさいのスープ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	690 kcal	23.4 g	20.2 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>615 kcal</td><td>24.4 g</td><td>21.9 g</td></tr> </table> <p>イタリアンスパゲティー ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ ぎゅうにゅう さつまいものおしパン</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	615 kcal	24.4 g	21.9 g	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>685 kcal</td><td>23.7 g</td><td>19.8 g</td></tr> </table> <p>シーフードカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとアーモンドのサラダ ネーブル</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	685 kcal	23.7 g	19.8 g	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>620 kcal</td><td>30.6 g</td><td>20.0 g</td></tr> </table> <p>こどうパン ぎゅうにゅう さけのポテトやき やさしいため グリーンピースポタージュ</p> 	エネルギー	たんぱく質	しつ	620 kcal	30.6 g	20.0 g
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
633 kcal	28.5 g	16.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
690 kcal	23.4 g	20.2 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
615 kcal	24.4 g	21.9 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
685 kcal	23.7 g	19.8 g																																
エネルギー	たんぱく質	しつ																																
620 kcal	30.6 g	20.0 g																																

月 火 水 木 金

給食時間はこう過ごそう!

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食事をふさぐわい話をし、楽しい雰囲気ですごす

食べるときは口をどし、よくかんで食べる

感謝の気持ちをもち、残さず食べましょう

口に食べ物が入っているときに話す

食事中に立ち歩く

こんな人はいませんか?

姿勢が悪い

食事中にふざけたり話をする

よくがますに食べる

みんなが気持ちよく給食時間を過ごすように、食事のマナーを守りましょう!

1

全校遠足

4

みどりの日

5

こどもの日

6

振替休日

7

ごはん(S)	ぎゅうにゅう
焼の肉団子 しじみ豆腐 35 赤 じゃがいも 25 赤 青じそ 2 緑 土しよが 0.5 緑 濃口しよが 2 小麦粉 1 小麥粉 4 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白較油 4 黄	わかめのすまし汁 えのきたけ 20 緑 豆腐 10 赤 系かまぼこ 7 赤 みつば 5 緑 干しわかめ 1 緑 けずり節 0.5 緑 だし昆布 5 濃口しよが 2 黄 でんぶ 2
じゃこビーサン ビーサン 18 緑 ちりめんじゃこ 7.2 赤 酒 1.8 黄 白ごま 0.9 黄 みりん 0.9 黄 土しよが 0.5 緑 濃口しよが 0.5 緑 米白較油 1.8 黄	ぶどうミネゼリー ぶどう 1 黄

8

ハンバーグ	はっこうにゅう
豚ひき肉 45 赤 牛ひき肉 18 赤 玉葱 45 緑 鶏卵 9 赤 パン粉 3.6 赤 けずり節 2.7 黄 自然塩 0.3 オリーブ油 0.1 こしよが 0.1 赤ワイン 2.7 米白較油 0.5 黄 トマトケチャップ 1.4 濃厚ソース 1.8	コーンポタージュ クリームコーン 30 緑 にんじん 10 緑 玉葱 30 緑 セロリ 5 緑 パセリ 1 緑 牛乳 20 赤 ポタージュの素 5 黄 自然塩 0.5 こしよが 0.1 とんこつ 8 米白較油 0.5 黄
キャベツのカレーソーテー キャベツ 40 緑 自然塩 0.5 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1	ケールと卵のスープ レタス 20 緑 鶏卵 10 赤 ポタージュ 5 赤 にんじん 3 緑 パセリ 1 緑 とんこつ 10 濃口しよが 3.5 自然塩 0.6 こしよが 0.1 ごま油 0.5 黄

11

ごはん(S)	ぎゅうにゅう
あじの梅煮 土しよが 4 濃口しよが 2 砂糖 5 黄 梅肉 4 緑	かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ 30 緑 玉葱 25 緑 しめじ 10 緑 薄揚げ 5 赤 白みそ 4 赤 赤みそ 3 だし昆布 0.5 緑
ほうれん草のごま和え ほうれん草 40 緑 にんじん 10 緑 濃口しよが 1.5 みりん 1.5 煮干したし 0.1 赤 すりごま 2 黄	味付のり 味付のり 1 袋 緑

12

コッパン	ぎゅうにゅう
ポークソートマトソース キャベツ 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 セロリ 0.1 でんぶ 5 米白較油 4 赤 玉葱 1 緑 パセリ 1 緑 カットマト 7 緑 トマトケチャップ 7 濃厚ソース 1 ホワイトソース 1	ジュリエンスープ キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 自然塩 5 緑 セロリ 5 緑 きぬぎさ 2.5 緑 とんこつ 10 濃口しよが 2 白ワイン 1 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 こしよが 0.1
じゃがいもリヨン風 じゃがいも 44 黄 玉葱 22 緑 ベーコン 11 赤 パセリ 11 黄 バター 1 黄 濃口しよが 0.9 自然塩 0.1 こしよが 0.1	ドライブルーベリー ブルーベリー 1 袋 緑

13

わかめごはん	ぎゅうにゅう
えび 16 赤 豆腐 15 赤 鶏卵 3 赤 でんぶ 2 黄 小麦粉 0.5 黄 自然塩 0.2 こしよが 0.1 米白較油 2 黄	みそ汁 大豆 15 赤 大豆 15 緑 にんじん 10 緑 酒 5 緑 濃口しよが 0.8 砂糖 0.2 黄 きのり 10 赤 ごま油 4 赤 だし昆布 3 ヨーグルト 1 黄
菜の花のサラダ 新キャベツ 40 緑 菜の花 20 緑 にんじん 3 玉葱 7 緑 マヨネーズ 7 黄 菜種サラダ油 3 黄 砂糖 2 黄 レモン果汁 1 黄 自然塩 0.3 洋からし 0.1	

14

ごはん(M)	ぎゅうにゅう
たらこふりかけ たらこ 8 赤 系こんにゃく 16 緑 にんじん 16 緑 酒 0.8 濃口しよが 0.3 砂糖 0.2 黄 きのり 0.1 緑 ごま油 0.8 黄	キャベツのごま和え キャベツ 40 緑 えのきたけ 5 緑 濃口しよが 1.5 みりん 1.5 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 玉葱 10 緑 土しよが 2 黄 濃厚ソース 30 黄 濃厚ソース 10 黄 酒 0.6 緑 けずり節 3 土しよが 0.6 緑 濃口しよが 0.5 緑 きのり 4 みりん 1.5 ベーキングパウダー 0.2 自然塩 0.2 でんぶ 2 黄 刻み海苔 0.4 緑
いかの天ぷら いかのこいか 30 赤 小麦粉 8 黄 でんぶ 4 黄 酒 3 濃口しよが 1.5 ベーキングパウダー 0.2 米白較油 4 黄	里芋とえのきたけのおつゆ 冷凍里芋 30 黄 えのきたけ 10 黄 濃厚ソース 0.7 緑 酒 2 けずり節 0.1 米白較油 1 黄 きのり 0.2 緑

15

ペビーパン	ぎゅうにゅう
焼そば 焼そば 40 黄 豚も肉 20 赤 ポタージュ 8 赤 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 玉葱 10 緑 土しよが 0.5 緑 濃厚ソース 10 黄	ケイワイルーツ アロココリー 1/2 黄 みりん 2 豆板醤 0.2 黄 白ごま 1.5 黄

18

ごはん(S)	ぎゅうにゅう
さわらのごまみそ焼き さわら 40 赤 青ねぎ 5 緑 白みそ 12 赤 マヨネーズ 2 黄 すりごま 2 黄 練りごま 1 黄 酒 0.5 自然塩 0.2 米白較油 0.5 黄	けんちん汁 豆腐 30 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 突きこんにゃく 10 緑 干ししいたけ 1 緑 パセリ 1 緑 バター 1 黄 自然塩 0.6 濃口しよが 2 トマトケチャップ 10
小松菜とえのきたけの和え物 小松菜 30 緑 えのきたけ 10 緑 濃口しよが 1.5 みりん 1.5 煮干したし 0.1 赤	なつみかん 幼種園 1/8 黄 小学校 1/4 黄

19

アップルパン	ぎゅうにゅう
スパニッシュオムレツ じゃがいも 50 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 50 赤 7 赤 ピーマン 2 赤 パセリ 1 緑 バター 1 黄 自然塩 0.6 こしよが 0.1 トマトケチャップ 10	おやしスープ 練豆もやし 20 緑 にんじん 20 緑 豚ひき肉 10 赤 土しよが 0.5 緑 薄揚げ 5 赤 青ねぎ 2.5 けずり節 1 黄 だし昆布 2 みりん 1 黄 白みそ 4 赤 ごま油 0.4 黄
冷凍みかん みかん 1 箱 緑	いわしのしょうが煮 いわし 40 赤 土しよが 2 黄 黄桃缶詰 7 黄 砂糖 5 黄 オリーブ油 1 黄

20

ごはん(M)	ぎゅうにゅう
菜飯(具) 小松菜 40 緑 にんじん 15 緑 豚ひき肉 10 赤 土しよが 0.5 緑 薄揚げ 5 赤 青ねぎ 5 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 みりん 4 赤 白みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄	さつまいも さつまいも 15 黄 ごぼう 10 緑 ごぼう 10 緑 自然塩 10 緑 板こんにゃく 10 緑 薄揚げ 5 赤 青ねぎ 5 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 緑 みりん 4 赤 白みそ 6 赤 ごま油 0.4 黄
糖ミックスゼリー 白桃缶詰 15 緑 黄桃缶詰 20 緑 砂糖 4 黄 レモン果汁 1 緑	

21

ぎゅうにゅう
えんどうごはん 米 65 黄 餅米 5 黄 えんどう豆 20 緑 自然塩 0.5 さばのつけ焼き さば 50 赤 土しよが 0.5 緑 濃口しよが 2.5 砂糖 2.5 練りごま 0.5 黄
リンゴミネゼリー リンゴ 1 箱 緑

22

ぎゅうにゅう
中華風たきみごはん 米 75 黄 餅米 10 黄 豚も肉 5 赤 小松菜 30 緑 たけのこ水煮 20 緑 にんじん 20 赤 土しよが 1 緑 豆腐板 0.1 濃口しよが 2.7 砂糖 0.9 黄 でんぶ 0.6 黄
ベリカラポーク 豚も肉角 36 赤 キャベツ 0.9 自然塩 0.1 小麦粉 4.5 黄 米白較油 3.6 黄 土しよが 4.5 緑 豆腐板 0.1 濃口しよが 2.7 砂糖 0.9 黄 でんぶ 0.6 黄
チンゲンサイのスープ チンゲンサイ 25 緑 にんじん 5 緑 白ねぎ 5 緑 濃口しよが 2.5 自然塩 2 黄 土しよが 0.5 黄

25

ごはん(S)	ぎゅうにゅう
鶏のから揚げ 鶏も肉 60 赤 濃糖ヨーグルト 4 赤 濃口しよが 1 土しよが 0.7 緑 にんじん 0.2 緑 自然塩 0.3 赤 小麦粉 2.5 黄 でんぶ 2.5 黄 米白較油 4 黄	春野菜のみそ汁 キャベツ 20 緑 じゃがいも 15 赤 玉葱 5 緑 きぬぎさ 5 緑 にんじん 5 緑 自然塩 0.3 こしよが 0.1 パン粉 10 黄 鶏卵 7 赤 小麦粉 3.5 黄 牛乳 5 赤 米白較油 4 黄 トマトケチャップ 8 黄 濃厚ソース 4
アロココリーのソーテー アロココリー 40 緑 玉葱 10 緑 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.5 砂糖 0.3 黄 こしよが 0.1	すだちゼリー すだち 1 箱 緑

26

コッパン	ぎゅうにゅう
ポテトロッケ じゃがいも 80 黄 牛ひき肉 15 赤 玉葱 15 緑 セロリ 5 緑 自然塩 0.3 こしよが 0.1 パン粉 10 黄 鶏卵 7 赤 小麦粉 3.5 黄 牛乳 5 赤 米白較油 4 黄 トマトケチャップ 8 黄 濃厚ソース 4	豆と野菜のスープ 玉葱 20 緑 キャベツ 20 緑 玉葱 15 緑 じゃがいも 15 黄 いんげん豆 5 黄 セロリ 0.7 緑 とんこつ 10 オリーブ油 0.5 黄 オリーブ油 0.1 自然塩 0.2
アブリコジャム アブリコ 1 箱 黄	リンゴミネゼリー リンゴ 1 箱 緑

27

ぎゅうにゅう
イタリアンスパゲティ スパゲティ 55 黄 トマトソース 15 赤 玉葱 15 緑 にんじん 0.4 緑 レモン果汁 1 黄 砂糖 1 黄 カットマト 25 緑 トマトケチャップ 10 黄 ホワイトソース 4 チリパウダー 0.3 マヨネーズ 0.1 自然塩 0.2
さつまいもの蒸しパン さつまいも 8 黄 ホットケーキミックス 10 黄 小麦粉 3 黄 牛乳 10 赤 砂糖 4 赤 ベーキングパウダー 0.2

28

ごはん(M)	ぎゅうにゅう
シーフードカレー(ルー) シーフード 20 赤 キャベツ 20 赤 きのこ 20 赤 玉葱 70 緑 玉葱 10 緑 マッシュルーム缶詰 10 緑 土しよが 0.4 緑 にんじん 0.4 緑 カレー粉 0.5 ターメリック 0.4 オリーブ油 0.1	キャベツとアモントのサラダ キャベツ 35 緑 アモント 20 赤 アモント 20 赤 アモント 5 黄 玉葱 10 緑 マッシュルーム缶詰 3 黄 レモン果汁 2 黄 濃口しよが 2 黄 濃口しよが 2.5 洋からし 0.1 グリーンピース 0.1
きのこのスープ 玉葱 15 緑 マッシュルーム 10 緑 セロリ 5 緑 パセリ 0.5 黄 米白較油 0.8 黄 自然塩 1.5 濃口しよが 1.5 こしよが 0.5 でんぶ 1.5	ネーブル 幼種園 1/8 黄 小学校 1/4 黄

29

黒糖パン	ぎゅうにゅう
餅の焼そば 餅 50 赤 じゃがいも 20 赤 玉葱 15 緑 セロリ 1 緑 牛乳 1 赤 自然塩 0.3 こしよが 0.1 米白較油 0.3 黄	野菜いため キャベツ 25 緑 練豆もやし 15 緑 玉葱 10 緑 セロリ 1 緑 にんじん 10 緑 パセリ 1 緑 牛乳 20 赤 ポタージュの素 4 黄 オリーブ油 0.8 黄 自然塩 0.5 こしよが 0.1 とんこつ 8

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪産、☆印は河南町産です。＊材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。