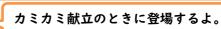


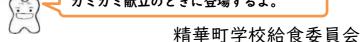
|2月の予定献立表(小学校)

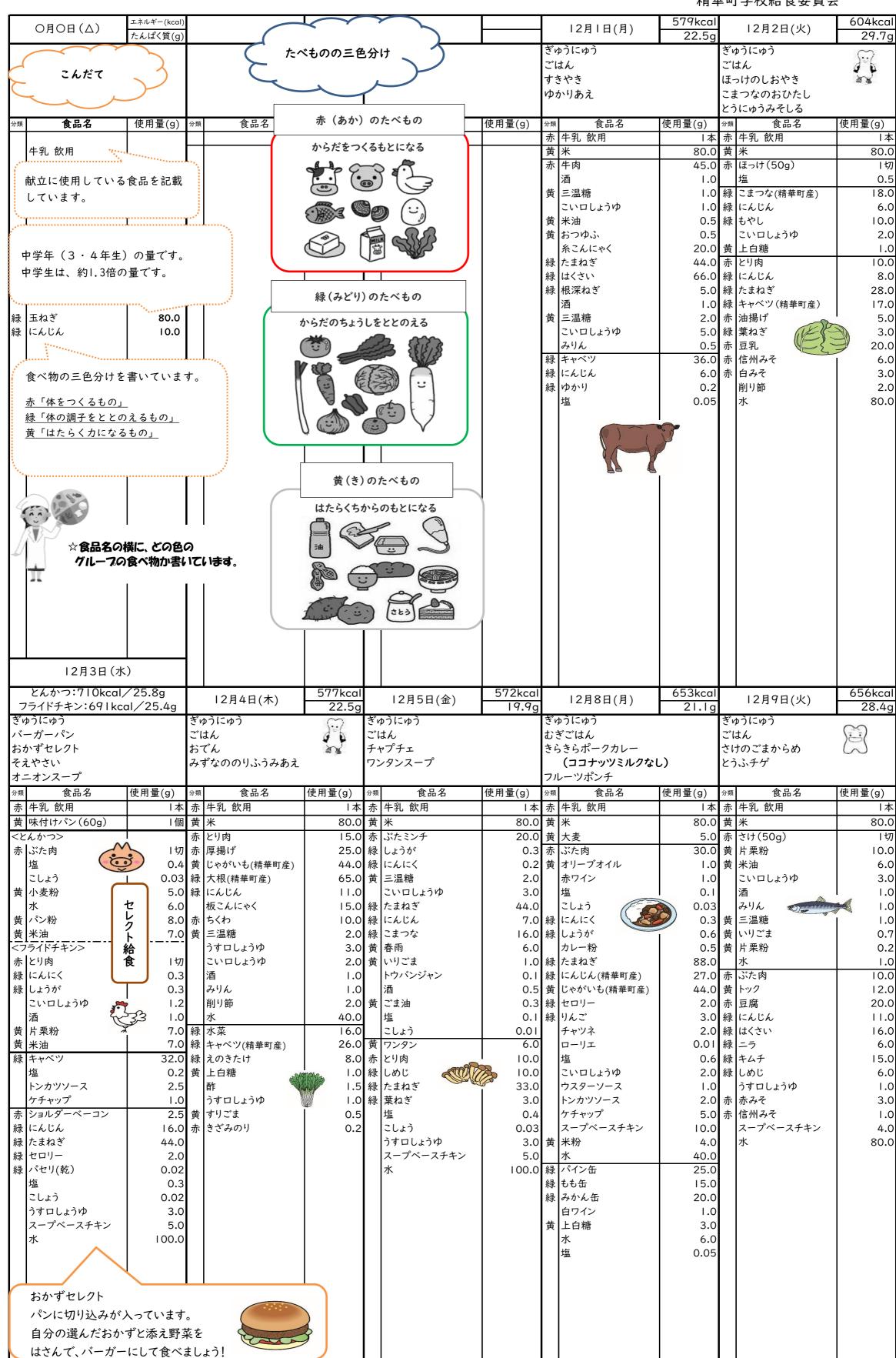
カルちゃん

かむくん

カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。







12月10日(水)	60 kcal 23.6g		620kcal 25.8g		615kcal 25.3a		12月15日(月)	578kcal	1 / 0 1 6 11 / 1/2 1	623kcal 24.6g
ぎゅうにゅう バターパン	20.09	ぎゅうにゅう ごはん	23.39	ぎゅうにゅう ごはん	20.09	ぎゅ	ゅうにゅう まん	1 77 79	ぎゅうにゅう	21109
バッーハン にくだんごのトマトスープ		ごもくきんぴら		さねん おやこどんのぐ			ょん いこんのそぼろに		ひじきごはん ちくわのいそべあげ	
げんきサラダ		さつまいものみそしる		てつぶんたっぷりサラダ		しら	たきのツルツルいため		はくさいのみそしる	
分類 食品名	使用量(g)		使用量(g)		使用量(g)			使用量(g)		使用量(g)
赤 牛乳 飲用 黄 バターパン(60g)		赤 牛乳 飲用 黄 米		赤 牛乳 飲用 黄 米	80.0		牛乳 飲用 米		赤 牛乳 飲用 黄 米	1本
赤 ぶたミンチ 緑 たまねぎ		赤 ぶた肉 お さつま揚げ		赤 とり肉 赤 (除去食)たまご	30.0 35.0		とりミンチ 大根		赤とり肉赤油揚げ	10.0
緑 しょうが	0.5	緑 にんじん(精華町産)	16.0	黄 片栗粉	1.0	黄	じゃがいも(精華町産)	55.0	つきこんにゃく	5.0
うすロしょうゆ 黄 片栗粉	0.3	緑 ごぼう つきこんにゃく		緑 にんじん 緑 たまねぎ	77.0		にんじん たまねぎ		緑 にんじん 赤 ひじき(乾)	6.0 1.0
塩 こしょう	0.1			緑 しいたけ ()	4.0 4.0		三温糖 うすロしょうゆ	2.8 2.8	緑 むき枝豆 うすロしょうゆ	3.0 3.0
緑キャベツ	44.0	こい口しょうゆ	5.0	黄 三温糖	1.0		こいロしょうゆ	2.8	こい口しょうゆ	3.0
緑 にんじん 緑 大根	6.0	黄三温糖みりん	2.0		5.0		酒 みりん	1.0 1.0		1.0 1.0
塩にしょう	0.3	赤 油揚げ 黄 さつまいも(精華町産)	8.0 33.0		1.0		片栗粉 水	1.0 10.0	赤 ちくわ (50g)	生 2/4本
ケチャップ	5.0	緑 たまねぎ	22.0	水	30.0	赤	ショルダーベーコン	5.0	4年生以	上 3/4本
うすロしょうゆ スープベースチキン		緑 えのきたけ 緑 にんじん		赤 ロースハム 赤 ひじき(乾)	5.0 3.0		糸こんにゃく こまつな	110	黄 小麦粉 赤 青のり	7.0 0.1
水 赤 ロースハム		緑 葉ねぎ 赤 信州みそ(精華町産)		緑 にんじん 緑 ほうれんそう			にんじん じらたき もやし	0.0	水 黄 米油	8.0 7.0
緑キャベツ	32.0	削り節	2.0	酢	2.0	緑	ホールコーン	5.0	緑 はくさい	32.0
緑 にんじん 塩	6.0 0.2		100.0	塩 黄 オリーブオイル	0.2		三温糖 塩		緑 にんじん 緑 たまねぎ	6.0 22.0
こしょう 酢	0.01			黄 上白糖 こいロしょうゆ	1.0		ウスターソース こいロしょうゆ		赤 カットわかめ (乾) 赤 信州みそ	0.5 5.0
黄 三温糖	0.6			みりん	1.0		酒	1.0	赤みそ	3.0
黄 オリーブオイル うすロしょうゆ	0.8					黄	ごま油	0.5	削り節 水	2.0 100.0
赤 きざみこんぶ 赤 花かつお	0.2									
か 15か. うわ	0.5					Ш				
				8 I	1					
128178(**)	591kcal	12月10日(十)	619kcal	12日10日(全)	692kcal		128220781	687kcal		
12月17日(水) ぎゅうにゅう	591kcal 25.9g	12月18日(木) ぎゅうにゅう	619kcal 31.2g	1 1/日19日(全)	692kcal 24.6g		12月22日(月)	687kcal 23.7g	生戦しと	
ぎゅうにゅう こがたコッペパン		ぎゅうにゅう ごはん		「Z月 19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス	24.6g	ぎゅごに	ゅうにゅう はん	23.7g	年越しそ	ぱ
ぎゅうにゅう	25.9g	ぎゅうにゅう		「2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ ふゆやさいのコンソメスー	24.6g ご	ぎゅごにとり	ゆうにゅう	23.7g	年越しそ	
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲ ごまマヨサラダ	25.9 g	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる	31.2g	「2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ ふゆやさいのコンソメスー クリスマスデザート	24.6g ベツ プ	ぎゅ ごに とり ゆす	ゅうにゅう まん !にくとやさいのあまから ずのかおりスープ	23.7g っあげ	年越しそ まいる んだろ にけな	はず大幅日なん
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲー ごまマヨサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用	ティ 使用量(g) 本	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用	31.2g 使用量(g) l本	T2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ ふゆやさいのコンソメスー クリスマスデザート	24.6g ベツ プ 使用量(g) 本	ぎゅ ごとり ^{分類} 赤	pうにゅう はん にくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用	23.7g あげ 使用量(g) I本	年越しそ まいる んだろ にけな	大晦日
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲー ごまマヨサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ	ティ 使用量(g) I本 I個 25.0	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 さわら	使用量(g) 1本 80.0 50.0	T2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ ふゆやさいのコンソメスー クリスマスデザート 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 緑 ホールコーン	24.6g ベツ プ 使用量(g) I本 75.0	ぎごとゆった黄赤黄赤	pうにゅう まん にくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉	23.7g あが 使用量(g)	年越しそ まいる んだろ にけな	大晦日なんで
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲー ごまマヨサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ ホ 牛ミンチ	ディ 使用量(g) I本 I個 25.0 IO.0	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 さわら 緑 根深ねぎ	使用量(g) I本 80.0 50.0 9.0	T2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ ふゆやさいのコンソメスー クリスマスデザート 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 ホールコーン 酒	でツ プ 使用量(g) I本 75.0 I.0	ぎごとゆ	pうにゅう はん にくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 酒	を 使用量(g) 「本 80.0 40.0 0.5	年越しそ	大晦日なんで
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲー ごまマヨサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 赤 牛ミンチ ぶたミンチ ほんじん	ティ 使用量(g) I本 I個 25.0 10.0 20.0 21.0	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 さわら 根深ねぎ しょうが 黄 三温糖	使用量(g) 本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8	T2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ ふゆやさいのコンソメスー クリスマスデザート ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 緑 ホールコーン 酒 塩 スープベースチキン	でツップ 使用量(g) 1本 75.0 1.0 0.3 6.0	ぎごとゆ 衆赤黄赤 黄黄	pうにゅう はん にくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 酒 片栗粉 米油	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 5.0	年越しそ	大晦日なんで
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲ ごまマヨサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ キミンチ ぶたミンチ にんじん たまねぎ しょうが	ティ 使用量(g) 本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる	使用量(g) 本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8 1.4 1.4	「2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ ふゆやさいのコンソメスー クリスマスデザート 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 ホールコーン 酒 塩 スープベースチキン 赤 とり肉(50g) 塩	24.6g でツ プ 使用量(g) 本 75.0 15.0 0.3 6.0 1切 0.3	ぎごとゆ 衆赤黄赤 黄黄緑緑	pうにゅう はん にくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 酒 片栗粉 米油 かぼちゃ れんこん	使用量(g) 「本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0	年越しそ	大晦日なんで
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲー ごまマヨサラダー 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 赤 牛ミンチ ぶたミンチ にんじん たまねぎ	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる ***	使用量(g) 本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8 1.4 1.7	「2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ ふゆやさいのコンソメスー クリスマスデザート 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 ホールコーン 酒 塩 スープベースチキン 赤 とり肉(50g) 塩	でツップ 使用量(g) 1本 75.0 1.0 0.3 6.0 1切 0.3 0.01	ぎごとゆ 衆赤黄赤 黄黄緑緑黄	pうにゅう はん にくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 酒 片栗粉 米油 かぼちゃ れんこん	使用量(g) するが 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 5.0 25.0	年越しそ まるんだけどね まるんだけどね たけどね たけどれ たから… のは のは のは のは のは のは のは の	大晦日 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 だれやすいでしょ? 思いこれかすいでしょ?
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲ ごまマヨサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ キミンチ ぶたミンチ にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー マッシュルーム(水煮)	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0	ぎゅうにゅう ごはん さわらのしょうゆやき しおぶたじる 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 さわら 根深ねぎ しょうが しまっか うすりん 酒 片栗粉	使用量(g) 本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8 1.4 1.7 1.7 0.5	「2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャ クリスマスデザート 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 ホ コーン 塩 スープベースチキン 赤 とり肉(50g) 塩 こしょう ホ カレー粉	24.6g でツ で用量(g) 本 75.0 15.0 0.3 6.0 5.0 0.3 0.0 8.0 0.3	ぎごとゆ 衆赤黄赤 黄黄緑緑黄緑	ゆうにゅう はん にくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用 米 とり肉 酒 果粉 米 がんこん 米 はずちゃ れんこん 米 しょうが 酒	使用量(g) 「本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0	年越しそ は 113 113 な 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	大晦日 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 だれやすいでしょ? 思いこれかすいでしょ?
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲー ごまマヨサラダ 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 スパゲティ キミンチ ぶたしいしん たまねが にんにく セロリー スパセリー ないとく ないにく ないしたまなが にんにく セロリー スパセリ(乾) トマト水煮	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0	ぎではん さわらのしょうゆやき しおぶたじる 食品名 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0	「2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンライス タンドリーチキン・そえキャクリスマスデザート 分類 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 米 ホールコーン 塩 スープベースチキン 赤 とり肉(50g) 塩 こしょう カレーグアウスターソース	でツップ 使用量(g) 「本 75.0 1.0 0.3 6.0 1切 0.3 4.0 2.0	ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄	ゆうにゅう はん にくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用 とり肉 一番 乗油 ぼちん おん油 ようが れ油 しょうが れまうが れまりん かれ、米し、酒 とりん	を 使用量(g) 本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0	年越し そ まるんだけどね まるんだけどね まるんだけどね だから… 解い年にしようっ ない かんでん ない かんでん ない かん から	大晦日 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 だれやすいでしょ? 思いこれかすいでしょ?
ぎゅうにゅう こがたコッペパン マリオもだいすき ミートスパゲ ごまマヨサラダ ^{分類} 食品名 赤 牛乳 飲用 黄 小型コッペパン(40g) 黄 スパゲティ 牛ミンチ ぶたミンチ にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー ペパセリ(乾)	ティ 使用量(g) 本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0	ぎごはん ではんのしょうゆ にゅう にゅう にゅう にゅう にからいたじる 食用 大名 大名 大名 大名 大名 大名 大名 大名 大名 大名	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0	T2月19日(金) ぎゅうにゅう コートライス タンドリーチャン・そえキャー クリスマスデザ品名 赤 牛乳 飲用 素 牛乳 飲用 塩 スピリ肉(50g) 塩 こヨーレーヤン・カケスターソース 緑 キャベツ	24.6g ベツプ 使用量(g) I本 75.0 1.0 0.3 6.0 I切 0.3 4.0 2.0 32.0 0.2	ぎごとゆ 衆赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄	かうにゅう はんくとやさいのあまから すのかおりスープ 食品 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)	を 使用量(g) 本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0	年越しそ は 11313な誤が 1231 135 135 135 135 135 135 135 135 135 1	大晦日 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 だれやすいでしょ? 思いこれかすいでしょ?
ぎゅうにゅう こがたコッペパン きょマヨサラダ 食品名 ホーサラダ 食品名 牛乳 飲用 ポンパン イン・マーム (40g) 黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3	ぎごはんのしょうゆやさましおぶたじる (なわらぶたじる) 食品名 (本)	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0	「2月19日(金) ぎゅうにゅう コーンデリー・そえスークリス・マンドウさいのがでステキン・クリス・マステ 食品 大田 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	24.6g ベツプ 使用量(g) 「本 75.0 1.0 0.3 6.0 1切 0.3 4.0 2.0 32.0 0.2 10.0	ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤	かうにゅう はん いにくとやさいのあまから ずのかおりスープ 食品名 牛乳 飲用 米とり 肉 一番 とり 本 とり は いいの といっ といっ といっ といっ といっ といっ といっ といっ といっ といっ	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 15.0	年越し そ あるんだけどね おるんだけどね たちは と *** *** *** *** *** *** *** *** ***	大晦日 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 だれやすいでしょ? 思いこれかすいでしょ?
ぎがたコッペパン きっかい オもだっかい オもだっかい オートスパケック パン きっかり できる 本 サラダ 食品 かり はい カー カース から	ティ 使用量(g) I本 I個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0	ぎごさし	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2	「2月19日(金) ぎゅうコンドウラスタ かった でった でった でった でった でった でった でった でった でった で	24.6g ベツプ 使用量(g) 「本 75.0 1.0 0.3 6.0 1切 0.3 4.0 2.0 32.0 0.2 10.0 17.0 8.0	ぎごとゆ 衆赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑	かうにゅう はんくとやおり で もうにのかおりないのあまから はいのかり で ものののので ものののので は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 1.5 1.0 2.0 3.0	年越し そ	大晦日 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 なんで無性 だれやすいでしょ? 思いこれかすいでしょ?
ぎゅうにゅう こがたコッペパン きっか パン きっか パン きっか パン きっか で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 0.03	ぎごされる。 ではんのしょうのという。 ではないのしいである。 食用 本 米 と 根 し ミニン すりり の 当 片 ぶ 大 に 油 葉 塩 塩 う すり の ま は は ま な は は な は な	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 0.8 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0	「2月19日(金) ぎゅうコートではない。 フリー・マステン・マステン・マステン・マステン・マステン・マステン・マステン・マステン	24.6g ベツプ 使用量(g) 「本 75.0 1.0 0.3 6.0 1切 0.3 4.0 2.0 32.0 0.2 10.0 17.0 8.0	ぎごとゆ 競赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑	かうにゅう はんくとやさいスー を 中子 (ます) はいのあまから はんとやおり (本) で 会になった。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	を 使用量(g) 「本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 15.0 11.0	年越し そ まるんだけどね だから… 願い年にしようって ボクは魚ぎらいを たちがるね!	大晦日 なんで毎年 まれるの? かくて毎年 ほかのめんより 思いことを 思いことを しかがながら でんで はない ことを かん こう
ぎこかり では できない できない できない かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっ	ティ 使用量(g) I本 I個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 10.0 27.0 6.0	ぎごさし	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	12 12 12 12 13 14 15 17 17 17 17 17 17 17	世界量(g) 上本 75.0 1.0 0.3 6.0 1.0 0.3 6.0 1.0 0.3 4.0 2.0 1.7.0 8.0 22.0 27.0 0.02	ぎごとゆ 競赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄	かうに 大は春塩 からい からい からい からい できない できない できない できない できない できない できない できな	世界量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 15.0 11.0 21.0 26.0 23.0 25.0 20.0	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類 黄赤赤緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 0.3 0.3 1.0 1.0 27.0 6.0 15.0 15.0 1.0	ぎごさし 分類 本 黄 赤 緑 緑 赤 緑 赤 緑 赤 景 赤 緑 緑 黄 赤 緑 緑 赤 緑 赤 緑 は しょう み 西 片 ぶ 大 に 油 葉 塩 塩 う 削 水 で は か は か は か は か か は か か か か か か か か か	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	12 17 17 17 17 17 17 17	世界量(g) 本	ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄	かうにくとかいます。 食用 という はんにくかい 食用 実油 ぼん 油 うりのあって 名 生来 と 酒 片来 かれ 米 し酒 上み こ水 ぶに 大 は 春塩 う 酒 からい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱ	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 11.0 21.0 26.0 21.0 21.0 21.0 21.0 21.0	年越し そ まるんだけどね だから… 願い年にしようって ボクは魚ぎらいを たちがるね!	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 27.0 6.0 15.0	ぎごさし ・	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	12 12 12 12 13 14 15 17 17 17 17 17 17 17	世界量(g) 本	ぎごとゆ 競赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	かうにくとおり 食用 米り 西 栗油 ぼん油 ういのって 名 生来 り 西 栗油 ぼん油 う からい 水 ぶに大 は 春塩 う すいの あまから は から から のあ から で の の の の の の の の の の の の の の の の の の	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 11.0 21.0 26.0 26.0 23.0 26.0 26.0 26.0 26.0 3.0	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類 黄 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 がけ まマ 乳型がンミにたしにセマパトケウ塩こ赤さキにもうレこすいので、アウェンミにためがくール・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.3 1.0 1.0 27.0 6.0 15.0 15.0 1.0 0.1	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	では、	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東) (ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	かうにいている。 かうにいている。 からにいている。 では、というでは、これでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 15.0 11.0 21.0 26.0 21.0 0.3 1.0 0.5	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類 黄黄赤赤緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑 はいかられてする 中一 のののでは、カー ののののでは、カー のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 1.0 27.0 6.0 15.0 1.0 0.1 0.03	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	では、	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東)	ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	かうにくいが 乳肉 無油ぼん油う 白りい たん根く雨 ロッカ はいが の 一名 生米と酒片米かれ米し酒上みこ水 ぶに大は春塩う酒ゆ削らいて おり 食用 はいからい たん はい かん はい	世界量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 11.0 21.0 26.0 21.0 26.0 0.3 3.0 1.0 0.8 1.0	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類 黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑	ティ 使用量(g) 1本 100 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 0.3 0.03 1.0 10.0 27.0 6.0 15.0 1.0 0.1 0.03 1.0 6.0	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	では、	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東) (ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	かうにいている。 かうにいている。 からにいている。 では、というでは、これでは、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 15.0 11.0 21.0 26.0 21.0 0.3 1.0 0.5	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 1.0 0.1 0.0 27.0 6.0 15.0 1.0 0.1 0.0 6.0	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	では、	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東) (ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	かうにくいが 乳肉 無油ぼん油う たん根く雨 ロッカ 食用 という 食用 ない からの のの のの のの のの ののの ののの のののののののののののののの	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 15.0 11.0 21.0 26.0 21.0 0.3 1.0 0.5	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類 赤黄黄赤赤緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 6.0 15.0 15.0 15.0 1.0 6.0	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	Tan Ta	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東) (ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	かうにくいが 乳肉 無油ぼん油う たん根く雨 ロッカ 食用 という 食用 ない からの のの のの のの のの ののの ののの のののののののののののののの	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 15.0 11.0 21.0 26.0 21.0 0.3 1.0 0.5	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 6.0 15.0 15.0 15.0 1.0 6.0	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	Tan Ta	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東)	ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	かうにくいが 乳肉 無油ぼん油う たん根く雨 ロッカ 食用 という 食用 ない からの のの のの のの のの ののの ののの のののののののののののののの	を 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 2.0 3.0 15.0 11.0 21.0 26.0 21.0 0.3 1.0 0.5	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日 なんで毎年 大晦日 なんで毎年 ほかのめんより 悪いことを 悪いことを しか か か か か か か か か か か で か で か で か で か
ぎこマ ご類 赤黄黄赤赤緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 6.0 15.0 15.0 15.0 1.0 6.0	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	Tan Ta	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東) (ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	かうんにかい 食用 米り酒片米かれ米し酒上みこ水 ぶに大は春塩う酒ゆ削こ水 を	23.7g あが 使用量(g) 1本 80.0 40.0 0.5 6.0 25.0 16.0 3.0 0.5 1.0 21.0 26.0 21.0 26.0 0.3 3.0 0.5 100.0	年越し、名のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本のは、日本	大晦日なんで毎年 大塚はを おそばを はかのめんより 悪いことを 悪いことを まれています ・ オ ています ・ オ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
ぎこマ ご類 赤黄黄赤赤緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 6.0 15.0 15.0 15.0 1.0 6.0	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	Tan Ta	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東)	ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	今夜のけんにののでは、 では、というでは、 では、というでは、 では、というでは、 では、というでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、いっというでは、 では、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、 では、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、 できない。 できな	23.7g 23.7g 1	年 は と	大晦日 なんで毎年 大場日 なんで毎年 とばは かれやすいでしょ? たち切って たち切って はち切って はっぱいことを かいことを
ぎこマ ご類 赤黄黄 赤赤緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑緑	ティ 使用量(g) 1本 1個 25.0 10.0 20.0 21.0 43.0 0.6 0.3 3.0 6.0 0.02 5.0 18.0 1.0 0.3 0.03 1.0 6.0 15.0 15.0 15.0 1.0 6.0	ぎごさし が がはいらいた のしじ のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい のしい	使用量(g) 1本 80.0 50.0 9.0 0.4 1.4 1.7 1.7 0.5 20.0 32.0 11.0 10.0 3.0 6.0 0.2 1.0 3.0	Tan Ta	世界量(g) (東州量(g) (東州量(g) (東州里(g) (東)	ぎごとゆ 類赤黄赤 黄黄緑緑黄緑 黄 赤緑緑緑黄 緑	今夜のけんにののでは、 では、というでは、 では、というでは、 では、というでは、 では、というでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、 では、いっというでは、いっというでは、 では、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、 では、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、いっというでは、 できない。 できな	23.7g 23.7g 1	年起して まるんだけどね まるんだけどね まるんだけどね から はいちいうな説が だから… 願い年にしようって ボクは魚ぎらいを かかね願 かんまつ 44ん 44 の のが 44 の の かかね かん 4 の かか 4 の の 4 の かか 4 の の 4 の 4 の の 4 の 0 の 4 の 4	大晦日 なんで毎年 大場日 なんで毎年 とばは かれやすいでしょ? たち切って たち切って はち切って はっぱいことを かいことを