## 

		<b>'</b>	ロ	$\Omega \setminus \mathbb{I}$	<del>化</del> 田	ハルマ	X 🐫	0 • 40 • 4	0 • 🕜	八幡市立ハ	.幡小学校
6月1日(水)	小639kcal 中706kcal	6月2日(木)	小623kcal 中772kcal	6月3日(金)	小626kcal 中739kcal	6月6日(月)	小542kcal 中667kcal	6月7日(火)	小631kcal 中783kcal	6月8日(水)	小57 l kcal 中704kcal
ウインナーピラフ 牛乳 コロッケ ベジタブルスープ		ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが やきビーフン		コッペパン 牛乳 チリコンカン オニオンスープ		ゆかりご飯 牛乳 筑前煮 もずくスープ		発芽玄米入りごはん 牛乳 ふりかけ きびなごのからあげ 和風ポトフ		豚きゃべ井 牛乳 中華わかめスープ	
食材名 米	分量 (g) 70 g	食材名	分量(g) 80 g	食材名	分量(g) I こ	食材名 米	分量(g) 80 g	食材名 米	分量 (g) 75 g	食材名 米	分量(g) 80 g
ポにたホ塩こ濃チ牛コ 小中げ肉にキた小薄チ塩こ水 つりんぎコー うょス ケ校校の9 場下のはベヤま松ロキュー ケヤイの9 リカーの 1 では、カールののでは、カールののでは、カールののでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カールのでは、カール	20 g 5 g 5 g 0.5 g 0.02 g 10 g 10 g 10 g 10 g 20 g 10 g 0.5 g 0.02 g 0.02 g	米 生 下 下 に た じ し こ に ま が じ に し う し ら ら ら ら し ら に ら し ら に ら し ら に に ら に ら に に ら に に に に に に に に ら に に に に に に に に に に に に に	本 20 g 20 g 50 g 70 g 50 g 70 g 5 g 0.5 g 0.5 g 0.1   9 g 30 g 7.5 g 20   9 g 15 g 30 g 0.75 g 0.15 g 0.75 g	コ牛大たにサ赤塩こオロカトア濃チ鶏にた三塩こ薄け水火乳肉豆はじダイ よルリーチャリン じね豆 よしりパーン 蒸ぎん油ン うスエ粉ップ・ス しお豆 うしぶい 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	本 30 g 30 g 50 g 15 g 1 g 0.3 g 0.02 g 0.02 g 0.01 g 1.5 g 10 g 50 g 7 g 0.5 g 0.02 g 10	ゆかり 上親さごにたこサさ濃みけ水も鶏太に青け塩薄水り乳肉 つぼんけんラと口りず す肉もんねず 口が れんこく油 かじぎい しんがい しんがい しんがい ようしん じゅい かんしん いんしん かんしん いんしん かんしん かんしん かんしん かんし	2 g	発生ち糸白さ濃き米片揚塩ポたにキじ塩こ薄け水 ま乳めかいうしな 粉悪げ クねじべが うしりが サイン フぎん いい うしが かい うしが かい	0.8 g 0.8 g 0.8 g 30 g 30 g 3 2 g g 5 5 g 0.5 g 20 g g 40 g g 20 g g 30 g 40 g g 20 g g 60 g	豚サキに合酒濃み土トマすさウコト白牛力とに太青塩こ薄ご肉ラヤんわ ロんょチャおうタュバリートふじやぎ うし油油ツんみ うがプレーシンご かんしぎ うょうしい そ ゆんし ニンマま め しゅうりん スン	50 g
6月9日(木) ごはん 牛乳	小678kcal 中829kcal	<ul><li>濃口しょうゆ ごま油</li><li>6月10日(金)</li><li>黒糖コッペパ 牛乳</li></ul>	•	<b>6月   3日(月)</b> ごはん 牛乳		月7日は、虫歯 「かみかみ献 よくかんで食べ <b>6月14日(火)</b> ごはん 牛乳	(立」です。 ましょう!	がはいって 合がありま 6月15日(水) カレーライス 牛乳	す。	けずりぶし 水 <b>6月16日(木)</b> ごはん 牛乳	111000
五目豆腐 鰆の照り焼き <sub>食材名</sub>	[ <b>公</b> 皇 ( a )	トマトスープ 鶏肉のマスタ		豚キムチ 中華春雨スー 食材名		白身魚の甘辛豆腐とわかめ		キャベツとハ		鶏肉とちくわの 五目汁	の照り焼き
米	分量 (g) 80 g	食材名 黒糖パン	分量(g) I こ	表	分量 (g) 80 g	食材名 米 牛乳	80 g		分量 (g) 74 g	米	80 g
上下下では、 本記では、 本記では、 ないでは、	1 年 20 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	平べにたじセ三トおさ塩こロ薄カトチ水、鶏た粒酒オ濃さ塩こお乳ーのはまか口度マろと しーロレマキ 肉ま入 ーロう よしいかがり 豆缶に うエょ粉シス ぎマ ブょう うにか カープ ターゆ にんか カープ ター ゆんにん かんがく ボール かんじん かんがく ボール かんじん かんがく ボール かんじん かんがく アイ・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	本   5 g   10 g   40 g   20 g   1.5 g   20 g   0.1 g   0.3 g   0.02 g   0.1 g   6 g   80 g   60 g   30 g   1.2 g   3 g   2.2 g   0.07 g   0.02 g   0.02 g	豚にたキキにサト合こ濃鶏にた太は青塩こ薄け水ご豚んまヤムらラウがし口肉んまもるねしりが、油りがではかさが、カしが、油がみから、んぎしめが、カーと、育いのではないでは、んぎしめが、カーと、育りのでは、大は、大は、大は、大は、大は、大は、大は、大は、大は、大は、大は、大は、大は	本	白片米揚ご白土さ濃みサンラ揚かれるという場所がはいるととしりララがかがでいるというができないができないができないができないができないができないができないができない	本	麦牛塩こジガたにじチ水マ小~塩こオ赤トウカカコロ水牛キにむチサ塩肉 はジリねじがン カ粉ト うルイチターダアリ 乳べじ枝ンダう・ツがんいス リ粉チャ うスンャー粉モンエ ツん豆ハ油パウヴ プ パ プソ ンダ ツん豆ハ油ダダ ス ス	6 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	 生 現 ちこ白さみ濃水   水 大 におうんしは で しいで いいで いいで いいで いいで いいで いいで	1
<ul><li>※ 中学生は表示。</li><li>※ kcal表示は 小</li></ul>				流し込まず	によく噛ん	で食べましょう。		塩 こしょう	0.2 g 0.03 g		

6月17日(金)	小650kcal 中769kcal	6月20日(月)	小635kcal 中640kcal	6月21日(火)	小539kcal 中661kcal	6月22日(水)	小609kcal 中752kcal	6月23日(木)	小598kcal 中794kcal	6月24日(金)	小620k 中731k
コッペパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ		ケチャップライス 牛乳 タンドリーチキン 米粉マカロニスープ		ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き もやしのごま炒め すまし汁		ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 坦々スープ		ごはん 牛乳 ハ宝菜 ぎょうざ		コッペパン 牛乳 タッカルビ 豆と野菜のスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(
ッペパン  -乳	こ   本	米 ポークウインナー	70 g 10 g	<u>米</u> 牛乳	80 g I 本	米 牛乳	80 g l 本	<u>米</u> 牛乳	80 g I 本	コッペパン 牛乳	
アカロニ	8 g	にんじん	7 g	ほっけ		豚肉	I	豚肉	30 g	鶏肉	50
はなび	15 g	たまねぎ ウスターソース	10 g	小学校 40g	1切	ジンジャーパウダー ガーリックパウダー	0.05 g	ジンジャーパウダー ガーリックパウダー	0.05 g	コチュジャン	4
きえび まねぎ	15 g 30 g	塩	0.6 g 0.8 g	中学校 50g サラダ油	l 切 l g	塩	0.05 g 0.1 g	塩	0.05 g 0.5 g	濃口しょうゆ みりん	5
ールコーン ·麦粉	10 g	こしょう トマトケチャップ	0.02 g	ポークハム 太もやし <b>ハ</b>	10 g	こしょう サラダ油	0.03 g	こしょう はくさい	0.03 g	さとう おろしにんにく	1.2
ーガリン	6 g 6 g	トマトジュース	2 g 7 g	にんじん 幡		にんじん	0.5 g 10 g	たまねぎ	50 g 30 g	土しょうが	0.06
]理用牛乳 [	20 g 0.3 g	サラダ油 チキンスープ	0.5 g 10 g	白いりごま <b>食</b> さとう <b>音</b>		たまねぎ たけのこ(水煮)	30 g 10 g	にんじん チンゲン菜	15 g 10 g	ごま油 キャベツ	4(
しょう	0.03 g	牛乳	10 g   本	薄口しょうゆ   🗖	1 25 ~	厚揚げ	55 g	たけのこ(水煮)	10 g	たまねぎ	15
·キンスープ 、	4 g 40 g	鶏肉 小学校 60g	I切	ごま油 日	1 1 ~	チンゲン菜 さとう	10 g 1 g	サラダ油 オイスターソース	lg lg	<i>にんじん</i> キャベツ	1 ( 2 (
ろけるチーズ	8 g	中学校 70g	1切	かまぼこ	ا 10 g	酢	0.3 g	さとう	l g	にんじん	10
パークウインナー こんじん	10 g 10 g	塩   こしょう	0.2 g 0.03 g	にんじん えのきたけ	10 g 5 g	酒 濃口しょうゆ	0.5 g 3 g	酒 濃口しょうゆ	l g 4 g	豚肉 ひよこ豆(蒸)	10
ヤベツ	30 g	塩こうじ	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	オイスターソース	0.6 g	水	30 g	たまねぎ	20
∖松菜 į̃ロしょうゆ	10 g 3 g	おろしにんにく カレー粉	0.3 g 0.5 g	カットわかめ 薄口しょうゆ	0.3 g 3 g	トウバンジャン チキンスープ	0.1 g 6 g	片栗粉 ギョーザ	2 g	薄口しょうゆ   けずりぶし	
ずりぶし	3 g	トマトケチャップ	3 g	塩	0.2 g	水	20 g	小学校 17g	2 2	塩	0.5
i しょう	0.5 g 0.02 g	ウスターソース さとう	2 g 1.5 g	けずりぶし 水	3 g 100 g	片栗粉 ごま油	0.5 g 0.5 g	中学校 30g 揚げ油	2 こ 4 g	こしょう 水	0.02
	100 g	サラダ油 米粉マカロニ	0.3 g			鶏ミンチ おろしにんにく	20 g				
		木材マガローベーコン	5 g 10 g			土しょうが	0.1 g 1 g				
		にんじん たまねぎ	20 g 30 g	6		酒酒	0.6 g 0.6 g				
		パセリ(乾)	0.03 g			トウバンジャン	0.06 g	にんじん	5 g		
		塩 こしょう	0.3 g 0.03 g			サラダ油 八幡のみそ	0.5 g 4.5 g	太もやし   ホールコーン	25 g 5 g		
		チキンスープ	6 g			さとう	0.4 g	白ねぎ	5 g		
		薄口しょうゆ 水	2 g 100 g	「一汁二菜和食献立		濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	2 g 0.5 g	ムナリジナ	10 g 1 g		
				一种皮肤立		酒 塩	0.6 g 0.05 g	けずりぶし   水	1.3 g 100 g		
月27日(月)	小577kcal 中697kcal	6月28日(火)	小637kcal 中790kcal	6月29日(水)	小612kcal 中747kcal	6月30日(木)	小604kcal 中782kcal				
ごはん		ハヤシライス		しょうがごはん		ごはん		6月4日は			
上乳	ىد	牛乳		牛乳		牛乳		4	<b>全國</b>	カデー	
鳥肉の香味焼 フイピーエン	3	フルーツポンチ		サバの竜田揚げ 豚汁		カレーうどん ひじきの煮物			A CO J. H		
				1300		00000		よく噛む	۲,		
		│		│		┃		<b>体によいことがたくさんあります。</b>			
乳	80 g I 本	米麦	74 g 6 g	米新しょうが	70 g 2 g	米 牛乳	70 g l 本				
肉	1 本	及 豚肉	20 g	ちりめんじゃこ	2 g 5 g	うどん	70 g	_	を助ける。		
小学校 60g	1 切	たまねぎ じゃがいも	60 g	濃口しょうゆ 酒	2 g I g	豚肉  油揚げ	20 g	•	働きをよく	する。	
<b>七光柱 120</b>					1 0				可をほろく	$\sim$	$\overline{}$
i	I切 0.2 g	にんじん	40 g 20 g	塩	0.4 g	かまぼこ	7 g 10 g	③むしt の肥迷		/ ~	- I
しょう	0.2 g 0.02 g	にんじん トマトケチャップ	20 g 10 g	<u>塩</u> 牛乳	_	かまぼこ たまねぎ(八幡産)	10 g 30 g	(300 CE (4)肥満		( •	, o )
[ しょう  ワイン	0.2 g	にんじん	20 g	塩	0.4 g	かまぼこ たまねぎ(ハ幡産) 青ねぎ(ハ幡産) にんじん	10 g	_	を防ぐ。	$\left( \widehat{\mathfrak{o}} \right)$	$(\widetilde{\mathbf{o}})$
[ しょう  ワイン  一リックパウダー  ジル	0.2 g 0.02 g I g 0.02 g 0.02 g	にんじん トマトケチャップ ウスターソース 小麦粉 マーガリン	20 g 10 g 2 g 6 g 6 g	塩 牛乳 生鯖 小学校 50g 中学校 60g	0.4 g   本   切   切	かまぼこ たまねぎ(ハ幡産) 青ねぎ(ハ幡産) にんじん 濃口しょうゆ	10 g 30 g 5 g 10 g 6 g	④肥満	を防ぐ。 - <sub>る</sub>		, o )
i しょう iワイン iーリックパウダー iジル luしょうゆ -ラダ油	0.2 g 0.02 g l g 0.02 g	にんじん トマトケチャップ ウスターソース 小麦粉 マーガリン 赤ワイン 塩	20 g 10 g 2 g 6 g	塩 牛乳 生鯖 小学校 50g 中学校 60g 濃ロしょうゆ 酒	0.4 g   本   切	かまぼこ たまねぎ(八幡産) 青ねぎ(八幡産) にんじん 濃口しょうゆ さとう カレー粉	10 g 30 g 5 g 10 g	④肥満 歯を丈夫にす	を防ぐ。 - <sub>る</sub>		(ق
記しょう ロイン ドーリックパウダー バジル もロしょうゆ ナラダ油 場肉	0.2 g 0.02 g l g 0.02 g 0.02 g 2 g l g l g	にんじん トマトケチャップ ウスターソース 小麦粉 マーガリン 赤ワイン 塩 こしょう	20 g 10 g 2 g 6 g 6 g 1 g 0.6 g	塩 牛乳 生鯖 小学校 50g 中学校 60g 濃ロしょうゆ 酒 片栗粉	0.4 g   本   切   切 2 g   g 3 g	かまぼこ たまねぎ(八幡産) 青ねぎ(八幡産) にんじん 濃口しょうゆ さとう カレー粉 片栗粉	10 g 30 g 5 g 10 g 6 g 0.6 g 0.9 g 2 g	④肥満 歯を丈夫にす	を防ぐ。 - <sub>る</sub>		رق )
記しょう しょう iーリックパウダー iシル ししょうゆ ナラダ油 i肉 tるさめ :んじん	0.2 g 0.02 g	にんじん トマトケチャップ ウスターソース 小麦粉 マーガリン 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ オールスパイス	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 5 g 0.02 g	塩 牛乳 生鯖 小学校 50g 中学校 60g 濃ロしょうゆ 酒 片栗粉 米粉 揚げ油	0.4 g   本   切   切 2 g   g 3 g 2 g 4 g	かまぼこ たまねぎ(八幡産) 青ねぎ(八幡産) にんじん 濃 ひしょうゆ さとしー 粉 片ずりぶし 水	10 g 30 g 50 g 10 66 g 0.9 g 30 g 80 g	④肥満 歯を丈夫にす 栄養素は、	を防ぐ。 る カルシウ 【ふうり】	La.	, <b>•</b> )
はいます。 しょう はいかい はいかい はいかい はい	0.2 g 0.02 g 1 g 0.02 g 0.02 g 2 g 1 g 10 g 5 g 10 g 20 g	にんじん トマトケチャップ ウスターソース 小麦粉 マーガリン 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ オールスパイス ローリエ	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 5 g 0.02 g 0.03 g	塩 牛乳 生鯖 小学校 50g 中口しょうゆ 酒 片栗粉 揚げ油 豚肉	0.4 g   本   切   切 2 g   g   3 g   2 g   4 g   l 0 g	かまぼこ たまねぎ(八幡産) 青ねぎ(八幡産) にんじん 濃口しょうゆ さとう カレー粉 けずりぶし 水 干しひじき	10 g 30 g 5 g 10 g 0.6 g 0.7 g 3 g 80 g	④肥満 歯を丈夫にす 栄養素は、	を防ぐ。 - <sub>る</sub>	La.	٥
ましょう ロイン ドーリックパウダー ドラグ油 もなさめ たしかも でもぎ(八幡産)	0.2 g 0.02 g 1 g 0.02 g 0.02 g 2 g 1 g 10 g 5 g 10 g 20 g 5 g 0.4 g	にんじん トマトケチャップ ウスターソース 小麦粉 マーガリン 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ オールス ローリエ デミグラスソース チキンスープ	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 5 g 0.02 g 0.03 g 10 g 5 g	塩 牛乳 生鯖 小学校 50g 濃酒 片栗粉 湯が 形が油 豚のじん ごぼう	0.4 g I 本 I 切 2 g I g 3 g 2 g 4 g I O g I O g	かまぼこ たまねぎ(八幡産) 青ねぎ(八幡産) にんじん でしょうゆ さカレ栗粉 けずりぶし 水 ーしじん はあり でした はずりがしまり でした はずりがしまり でした はずりがしまり でした はずりがしまり	10 g 30 g 10 6 g 0.6 g 0.7 2 g 80 g 80 g 3 g 3 g	④肥満 歯を丈夫にす 栄養素は、	を防ぐ。 る カルシウ 多い食	La.	(ē)
はいまう はいます はいます はいまう はいまう はい	0.2 g 0.02 g 1 g 0.02 g 0.02 g 2 g 1 g 10 g 5 g 10 g 20 g 5 g 0.4 g 0.02 g	にんじん トマトケチャップ・ウスターソース 小麦粉 ブイン 赤塩しょう トマトピューレ オーリュニスープ・ラスソース チキン・ナール 牛乳	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 5 g 0.02 g 0.03 g 10 g	塩 牛乳 生鯖 小学校 50g 中口しょうゆ 酒 片栗粉 米粉 揚げ油 豚肉 にんじん	0.4 g I 本 I 切 2 g I g 3 g 2 g 4 g I O g	かまぼこ たまねぎ(八幡産) 青ねぎ(八幡産) にんじん 濃とう カレ栗粉 けずりぶし 水 干しひじも にんじん	10 g 30 g 10 6 g 0.6 g 0.7 2 g 80 g 80 g 30 g 10 g	④肥満 歯を丈夫にす <b>栄養素は、</b> カルシウな栄養素で	を防ぐ。 るカルシウ 多い食 ムは骨や歯をです。成長期は骨	ム。 が べ物 つくるために重要 きも体もどんどん	(§)
はしょう ロリイン ドーリックパウダー ドラウン しょう はっかん はないしが はないし、 はないし、 はないし、 はないし、 はないし、 はないし、 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。 はない。	0.2 g 0.02 g 1 g 0.02 g 0.02 g 2 g 1 g 10 g 5 g 10 g 20 g 5 g 0.4 g 0.02 g 2 g 0.01 g	にんじん トマトケチャップ・ウスターソース 小麦粉 マーガリン 赤ワイン 塩しょう トマトピューレ オーリエデジョスノース チキンスープ 水 キャン・サイダーゼリー	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 0.02 g 0.03 g 10 g 5 g 90 g	塩 牛乳 生 井 生 ボ 学 サ サ サ サ サ サ サ サ サ サ サ サ サ	0.4 g	かまねぎ(ハ幡産) に、はなどしよう に、はないである。 に、はないである。 に、はないである。 では、いいでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	10 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	④肥満 歯を丈夫にす <b>栄養素は、</b> カルシウな栄養素で 大きくなっ	を防ぐ。 る カルシウ 多い食 ムは骨長期は骨ていく時です	ム。 が べ物 つくるために重要 きも体もどんどん ので、カルシウム	(ē)
はしょう ロリイン パウダー ドーリックパウダー ドラ肉 さいしょう はるしい でき はない はい でいました はい	0.2 g 0.02 g 1 g 0.02 g 0.02 g 2 g 1 g 10 g 5 g 10 g 20 g 5 g 0.4 g 0.02 g 2 g	にんじん トマトケチャップ・ウスターソース 小麦粉 ブイン 赤塩しょう トマトピューレ オーリュニスープ・ラスソース チキン・ナール 牛乳	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 0.02 g 0.03 g 10 g 70 g	塩 牛乳 生 生 生 ボ 学 サ サ サ サ サ サ サ サ サ サ サ サ サ	0.4 g	かまねぎ(ハ幡産) たまねぎ(ハ幡産) にんロうー粉(リンしじがしまり) がいかした場が、した場が、した場が、した場が、したりがいます。 でも場がいます。 でも場がいます。 でも、おいまでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	10 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	④肥満 歯を丈夫にす <b>栄養素は、</b> カルシウな な栄養を 大き豊富に含	を防ぐ。 る カルシウ 多い食 ムは骨長期は骨ていく時です	ム。 が べ物 つくるために重要 きも体もどんどん	(§)
記しょう コーリックパウダー バシーリックパウダー バシーリックの はこれが、シールの はこれが、シールの はこれが、シールが、 でいるが、	0.2 g 0.02 g 1 g 0.02 g 0.02 g 2 g 1 g 10 g 5 g 10 g 20 g 0.4 g 0.02 g 2 g 0.01 g 2 g	にんじん トマトケチャップ・ウスターソース 小麦粉 マーガリン 赤切 コーレー・カー・リー・スープ・ラスター オーリエーディススープ・ステキンスープ・ステキンスープ・スターでリー みかん(缶)	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 0.02 g 0.03 g 10 g 5 g 90 g	塩牛生 ・生生 小中口 ・農酒片米揚豚にご大板と青八八 ・大板ででは、 ・ででは、 ・ででは、 ・ででは、 ・ででは、 ・ででいる。 ・ででいる。 ・ででいる。 ・ででいる。 ・ででいる。 ・ででいる。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でいる。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でいる。 ・でいる。 ・でいる。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でい。 ・でい	0.4 g 1 本 1 切 2 g 3 g 2 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 20 g 9 g 3 g	かまねぎ(いい はない) かまねぎ(かまなど) かまれが(からない) からに できない できない からい からい からい からい からい からい からい からい からい から	10 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	④肥満 歯を丈夫にす <b>栄養素は、</b> カルシウな栄養素で 大きくなっ	を防ぐ。 る カルシウ 多い食 ムは骨長期は骨ていく時です	ム。 が べ物 つくるために重要 きも体もどんどん ので、カルシウム	
記しょう コーリックパウダー バシーリックパウダー バシーリックの はこれが、シールの はこれが、シールの はこれが、シールが、 でいるが、	0.2 g 0.02 g 1 g 0.02 g 0.02 g 2 g 1 g 10 g 5 g 10 g 20 g 5 g 0.4 g 0.02 g 2 g 0.01 g 4 g	にんじん トマトケチャップ・ウスを サインを表がリンホワイン ホワイン はよう トマトピールイス ロー・ジャス フー・マトル イス アイン イス アイン イス アイン イス アイン イス アイン イン イ	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 0.02 g 0.03 g 10 g 5 g 90 g 1 本	塩 生 生 生 生 生 生 中 中 中 中 中 中 中 中 の 大 大 大 板 た う の の に が が は の に が に が に が に が に が に が れ に が よ に が れ に が よ に が よ に が よ に が よ に が よ に が よ に に が よ に に が よ に が よ に が よ に が よ に が よ に が よ に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も る に も る に も る に も る に も る に も る に も る に も る に も る ら も に も る に も る に も る に る る と も る も る も る る る も る も る も る も る も る も る も る る る る る る る る る る る る る	0.4 g 1 本 1 切 2 g 3 g g 4 g 10 g 10 g 10 g 10 g 20 g 9 g 9 g	かまねぎ(いい は さ か け が まれ が は が まれ が じん は い い い じん が い い じん が い か じん が い か い じん が い い が い い か い か い か い か い か い か い か い	10 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	④肥満 女 <b>養素は、</b> か栄養を切った。 カル養を留った。 な大き豊です。	を防ぐ。 る カルシウ 多い食 ムは骨長期は骨ていく時です	ム。 が べ物 つくるために重要 きも体もどんどん ので、カルシウム してとることが大	
中当には「アクロ」 では、 できない できない できない アウダー できない アウック はい	0.2 g 0.02 g 1 g 0.02 g 0.02 g 2 g 1 g 10 g 5 g 10 g 20 g 5 g 0.4 g 0.02 g 2 g 0.01 g 4 g	にんじん トマトケチャップ・ウスを サインを表がリンホワイン ホワイン はよう トマトピールイス ロー・ジャス フー・マトル イス アイン イス アイン イス アイン イス アイン イス アイン イン イ	20 g 10 g 2 g 6 g 1 g 0.6 g 0.02 g 0.02 g 0.03 g 10 g 5 g 90 g 1 本	塩生生中果サ50gの大たたた	0.4 g 1 本 1 切 2 g 3 g 2 4 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 20 g 3 g 2 g 2 g 3 g 2 g 3 g 3 g 4 g 3 g 4 g 1 0 g 1	かまねぎ(いい はない) かまねぎ(かまなど) かまれが(からない) からに できない できない からい からい からい からい からい からい からい からい からい から	10 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	<ul><li>④ 表表</li><li>一 大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li><li>大大</li>&lt;</ul>	を防ぐ。 るカルシウ 多い食 は成く時を対するのは、成くの最もでは、ない。	ム。 が	

## 3は iデー





## べ物

