

# 4月給食だより



## 入学・進級 おめでとうございます!



ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れのためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈ひします。



## 学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。  
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。

## 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul>
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>

平成30年度

4月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
第一調理場  
TEL.098-929-4776

### 小学校1年生

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。  
※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含まれず(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー、シチュー、麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま

- 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合もあります。
- しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルギーは同じです。
- 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。
- あさりには「かに」が共生しています。
- 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	その他調味料など
11日 (水)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	コッパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう		イースト、塩、ショートニング(大豆)
	ウインナー	ウインナー(豚肉)			
小学1年生補食給食開始	いわお祝いゼリー		グラニュー糖	いちご果汁、クランベリー果汁	
12日 (木)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ゆかりごはん		米、砂糖	赤しそ	食塩
	しろみきかな白身魚のちゃんちゃん焼き	バス、白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、三温糖	たまねぎ、にんじん、プロコリー	酒
	くだもの果物(バナナ)			バナナ	
13日 (金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	バターパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう、バター(乳)		イースト、塩、ショートニング(大豆)
	かぼちゃ天ぷら		大豆油、小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油	かぼちゃ	食塩
	くだもの果物(オレンジ)			オレンジ	
16日 (月)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		麦、米		
	しょうまいポーク焼売	豚肉	パン粉(小麦)、でん粉、砂糖、水あめ	たまねぎ、しょうが	食塩
	くだものひゅうがなつ果物(日向夏)			日向夏	
17日 (火)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	むぎ麦ごはん		麦、米		
	グルクンのシークワサーソースかけ	グルクン	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	シークワサー果汁、レモン果汁	シママース、酒、特濃酢
	マスカットゼリー		砂糖、水あめ	ぶどう果汁	

18日 (水) 小学校1 年生普通 給食開始	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー	三温糖、こめ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく	カレールー(小麦、大豆)、リンゴピューレ、とんかつソース(りんご)、シママース、鶏だし骨
	だいごめすず 大根甘酢漬け		三温糖	大根、べつたら漬け、にんじん、きゅうり	シママース、特濃酢
	たまご ゆで卵	卵			
19日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	じる ソーキ汁	豚肉、昆布		大根、山東菜、にんじん	シママース、しょうゆ、みりん、かつお節、豚骨
	ぐわー ヌンクー小	豚肉、厚揚げ(大豆)	三温糖	大根、にんじん、からし菜	しょうゆ、みりん、シママース、かつお節、豚骨
しよいも、こぎかな 2色芋と小魚のアーモ ンドがらめ	カエリ	紅イモ、さつまいも、アーモンド、白ゴマ、大豆油、黒糖、三温糖		しょうゆ	
20日 (金) 宮里小 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	たけこ 竹の子ごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、麦、こめ油	たけのこ、にんじん、しいたけ、長ネギ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、かつお節
	ごもく 五目きんぴら	ツナ、チキアギ	三温糖、ごま油、白ごま、こめ油	ごぼう、こんにゃく、にんじん	しょうゆ、みりん、七味唐辛子(ごま)
わかさぎから揚げ	わかさぎ、青のり	小麦粉、でん粉、大豆油		シママース、こしょう	
23日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉・大豆)	スパゲティ(小麦)、三温糖、こめ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース(りんご・大豆)、こしょう、シママース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、白いんげん豆、ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	しょうゆ、りんご酢、酢
	さかな 魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、三温糖		マスタード、粒入りマスタード、シママース
24日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、三温糖、こめ油	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにゃく、しいたけ	おろし生姜、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、シママース
	だいこんば 大根葉としらすの ふりかけ	しらす、糸けずり	すりごま、ごま油	大根葉、にんじん	しょうゆ、みりん、酒
ちくわいそべ天ぶら	ちくわ(大豆)、あおさ	小麦粉、でん粉、砂糖、大豆油		食塩	

25日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	はいが 胚芽あみパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、胚芽		イースト、食塩、ショートニング(大豆)
	あさりとトマトのスープ	ベーコン(豚肉・大豆)、あさり	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、いんげん、トマト	トマトソース(大豆)、シママース、こしょう、しょうゆ、鶏だし骨
	ブロッコリーサラダ	ツナ	白ごま、三温糖、ごま油	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、酢、りんご酢、シママース
	チキンのマーマレード や 焼き	鶏肉			白ワイン、しょうゆ、シママース、こしょう、マーマレード
26日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	しる つみれ汁	じゃこつみれ(豚肉・小麦・大豆)	じゃがいも	えのきたけ、しめじ、にんじん、小松菜、生姜	シママース、酒、薄口しょうゆ、かつお節
	もずく丼	もずく、豚肉、牛肉	こめ油、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、小松菜	しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、キムチ液(大豆)、かつお節
	いも 芋かりんとう		さつまいも、大豆油、三温糖、水あめ、黒糖		
27日 (金) 中の町小 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖縄そば(めん)		沖縄そば(小麦・大豆)		
	おきなわ 沖縄そば(汁)	豚肉、かまぼこ	こめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、薄口しょうゆ、シママース、豚骨、かつお節
	やさしいた 野菜炒め	ツナ、豆腐(大豆)	こめ油	キャベツ、にんじん、からし菜、もやし	シママース、しょうゆ
	ちくさや 千草焼き	卵、鶏肉、チーズ(乳)	大豆油、なたね油、砂糖、でんぷん(小麦)	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ	しょうゆ、かつお節、食塩
くぼもの 果物(りんご)			りんご		

# 4月給食だより



## 入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈ひします。



## 学校給食の役割——学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。  
食事からさまざまな栄養をとることが大切です。

## 学校給食を通して学ぶこと

<p><b>1 楽しく会食すること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事のマナー</li> <li>● 会食を通して人間関係を深める</li> </ul>	<p><b>2 健康によい食事のとり方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養バランスのよい食事</li> <li>● 日常の食事の大切さ</li> </ul>
<p><b>3 食事と安全・衛生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け</li> <li>● 食中毒予防 ● 自分の健康</li> </ul>	<p><b>4 食事環境の整備</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事にふさわしい環境づくり</li> <li>● 衛生的な盛り付け</li> <li>● 環境や資源に配慮</li> </ul>
<p><b>5 食事と文化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土食や行事食</li> <li>● 地域の食料の生産・流通・消費</li> </ul>	<p><b>6 勤労と感謝</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなで協力して自主的に活動</li> <li>● 感謝の気持ち</li> </ul>

平成30年度

4月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
第一調理場  
TEL:098-929-4776

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ ばなな もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。  
※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の7品目です。除去食の提供はこのアレルギー7品目を含み(サラダ、フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー、シチュー、麺類を含む)・汁物です。

除去食対応アレルギー7品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ごま

- 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合があります。
- しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示はしていませんが、アレルギーは同じです。
- 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。
- あさりには「かに」が共生しています。
- 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	その他調味料など
★進級・入学祝い献立★	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	せきはん赤飯	ささげ	米		塩
	イナムドウチ	カステラかまぼこ、豚肉、白みそ(大豆)		こんにやく、しいたけ、ねぎ、大根	かつお節、シママース、豚骨
10日(火)	キューイリチー	チキアギ、昆布、豚肉	こめ油、三温糖	こんにやく、にんじん、切干大根	かつお節、しょうゆ(小麦、大豆)、みりん、酒
	こうはく紅白なます		三温糖	にんじん、大根	シママース、特濃酢(小麦)
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
11日(水)	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、さとう		イースト、塩、ショートニング(大豆)
	ミネストローネ	牛肉、レッドキドニー(赤いんげん豆)、白いんげん豆	ABCマカロニ(小麦)、じゃがいも	大根、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、トマトペースト、トマト缶	赤ワイン、トマトジュース、ケチャップ、ウスターソース(りんご、大豆)、シママース、こしょう、鶏だし骨
	アスパラサラダ		オリーブ油、三温糖	グリーンアスパラ、キャベツ、にんじん、コーン	酢(小麦)、シママース、こしょう
	ウインナー	ウインナー(豚肉)			
	いわお祝いゼリー		グラニュー糖	いちご果汁、クランベリー果汁	
12日(木)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	とり鶏ごぼうおこわ	鶏肉、油あげ(大豆)	米、もち米、三温糖、こめ油	ごぼう、にんじん、しいたけ、えだまめ、生姜	しょうゆ、酒、みりん、かつお節、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	こまつな たけ こ小松菜と竹の子のソテー	ハム(豚肉、大豆)	こめ油	小松菜、たけのこ、エリンギ、にんじん	シママース、こしょう
	しろみさかな白身魚のちゃんちゃん焼き	バス、白みそ(大豆)	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、三温糖	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	酒
13日(金)	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳			
	ちゅうめん中華麺		中華麺(小麦・大豆)		
	しょうゆ醤油ラーメン	豚肉、なると、わかめ	ごま油	長ネギ、コーン、生姜、にんにく	しょうゆ、薄口しょうゆ(小麦、大豆)、シママース、豚骨、鶏だし骨
	ちんじやおろしー青椒肉絲	牛肉	三温糖、ごま油、でん粉、こめ油	ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ	しょうゆ、みりん、酒、おろしにんにく、オイスターソース(かきエキス、大豆)、シママース、ポークブイヨン(鶏肉、豚肉)
	かぼちゃ天ぷら		大豆油、小麦粉、でん粉、なたね油、パーム油	かぼちゃ	食塩

16日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		麦、米		
	かひくく どん く ピリ辛肉みそ丼の具	鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、赤みそ(大豆)	三温糖、こめ油、でん粉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ、にんにく、生姜	酒、みりん、しょうゆ、豆板醤
	はるさめ 春雨サラダ	ハム(豚肉、大豆)	春雨、三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢
	しゅうまい ポーク焼売	豚肉	パン粉(小麦)、でん粉、砂糖、水あめ	たまねぎ、しょうが	食塩
くだもの ひゅうがなつ 果物(日向夏)			日向夏		
17日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	うっちゃんライス	鶏肉、しらす干し	米、麦、こめ油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ	チキンがらすープ(鶏肉)、薄口しょうゆ、酒、みりん、シママース、かつおだし、うっちゃん粉、かつお節
	しょうがや ふんた 生姜焼き風炒め	豚肉	三温糖、こめ油	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、生姜	おろし生姜、しょうゆ、みりん、酒、シママース
	グルクンのシークワ サーソースかけ	グルクン	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖	シークワサー果汁、レモン果汁	シママース、酒、特濃酢
18日 (水) 小学校1 年生普通 給食開始	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー	三温糖、こめ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、にんにく	カレールー(小麦、大豆)、リンゴピューレ、とんかつソース(りんご)、シママース、鶏だし骨
	だいこんます づ 大根甘酢漬		三温糖	大根、べつたら漬、にんじん、きゅうり	シママース、特濃酢
19日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	じる ソーキ汁	豚肉、昆布		大根、山東菜、にんじん	シママース、しょうゆ、みりん、かつお節、豚骨
	ぐわー ヌンクー小	豚肉、厚揚げ(大豆)	三温糖	大根、にんじん、からし菜	しょうゆ、みりん、シママース、かつお節、豚骨
20日 (金) 宮里小 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	たけ こ 竹の子ごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、麦、こめ油	たけのこ、にんじん、しいたけ、長ネギ	しょうゆ、みりん、酒、シママース、かつお節
	ごもく 五目きんぴら	ツナ、チキアギ	三温糖、ごま油、白ごま、こめ油	ごぼう、こんにやく、にんじん	しょうゆ、みりん、七味唐辛子(ごま)
	わかさぎから揚げ	わかさぎ、青のり	小麦粉、でん粉、大豆油		シママース、こしょう



23日 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉・大豆)	スパゲティ(小麦)、三温糖、こめ油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース(りんご・大豆)、こしょう、シママース、ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	ビーンズサラダ	ひよこ豆、レッドキドニー、白いんげん豆、ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	しょうゆ、りんご酢、酢
	さかな 魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、三温糖		マスタード、粒入りマスタード、シママース
24日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	にく 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、三温糖、こめ油	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんにやく、しいたけ	おろし生姜、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、シママース
	だいこんば 大根葉としらすの ふりかけ	しらす、糸けずり	すりごま、ごま油	大根葉、にんじん	しょうゆ、みりん、酒
25日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	はいが 胚芽あみパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、胚芽		イースト、食塩、ショートニング(大豆)
	あさりとトマトのスープ	ベーコン(豚肉・大豆)、あさり	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、いんげん、トマト	トマトソース(大豆)、シママース、こしょう、しょうゆ、鶏だし骨
	ブロッコリーサラダ	ツナ	白ごま、三温糖、ごま油	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、酢、リンゴ酢、シママース
26日 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	むぎ 麦ごはん		米、麦		
	しる つみれ汁	じゃこつみれ(豚肉・小麦・大豆)	じゃがいも	えのきたけ、しめじ、にんじん、小松菜、生姜	シママース、酒、薄口しょうゆ、かつお節
	どん もずく丼	もずく、豚肉、牛肉	こめ油、三温糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、小松菜	しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、キムチ液(大豆)、かつお節
27日 (金) 中の町小 欠食	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			
	おきなわ 沖繩そば(めん)		沖繩そば(小麦・大豆)		
	おきなわ 沖繩そば(汁)	豚肉、かまぼこ	こめ油	しいたけ、ねぎ、生姜	みりん、酒、しょうゆ、薄口しょうゆ、シママース、豚骨、かつお節
	やさしいた 野菜炒め	ツナ、豆腐(大豆)	こめ油	キャベツ、にんじん、からし菜、もやし	シママース、しょうゆ
	ちぐまや 干草焼き	卵、鶏肉、チーズ(乳)	大豆油、なたね油、砂糖、でんぷん(小麦)	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ	しょうゆ、かつお節、食塩
	くだもの 果物(りんご)			りんご	

