

夏休みが終わり、長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいませんか。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

## 見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

**きちんと朝ごはんを食べていますか？**

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。

**早起き、早寝をしていますか？**

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をするにも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。

**早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント**

電源オフ  
朝、太陽の光を浴びる  
前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
871	28.3	26.7	2.9

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
850	37.3	27.0	3.7

5	6 (Aグループ対応)	7	8 (お月見献立)	9 (重陽の節句献立)																																								
<p>ショア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>きざみうどん(麺)</b> (温) 黄 うどん</p> <p><b>牛肉のしぐれ煮</b> (温) 赤 緑 牛肉 土生姜 酒 みりん さとう しょうゆ</p> <p><b>きざみうどん(汁・具)</b> (食缶) 赤 緑 黄 鶏肉 白菜 玉ねぎ にんにく 油揚げ しめじ 青ねぎ 削り節 だし昆布 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし</p> <p><b>昆布の佃煮</b> 赤 昆布の佃煮 (クラスごとに入れていきます)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>732</td> <td>31.3</td> <td>11.6</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	732	31.3	11.6	2.3	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>麻婆豆腐</b> (温) 赤 赤 豆腐 豚ひき肉 塩 こしょう なたね油 土生姜 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ 青ねぎ しょうゆ さとう みそ 豆板醤 鶏ガラスープ 片栗粉</p> <p><b>(基本献立) オムレツ</b> (温) 赤 オムレツ</p> <p><b>(Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい</b> (温) 赤 コーンしゅうまい</p> <p><b>切干天根のサラダ</b> (冷) 緑 切干天根 きゅうり にんにく ハム しょうゆ さとう かつおだし エッグケア(小袋)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>828</td> <td>29.5</td> <td>25.2</td> <td>2.5</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	828	29.5	25.2	2.5	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>ビーフロquette</b> (温) 黄 ビーフロquette なたね油 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごとに入れていきます)</p> <p><b>ツナとトマトのスパゲティ</b> (温) 黄 スパゲティ ゆで塩 ツナ 玉ねぎ にんにく ほうれん草 にんにく 濃厚ソース ウスターソース トマト缶 トマトピューレ コンソメ トマトケチャップ こしょう さとう 塩 なたね油</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ</b> (食缶) 赤 赤 緑 黄 赤 赤 緑 赤 緑 豚肉 豆腐 白菜 春雨 油揚げ えのき 青ねぎ なたね油 さとう しょうゆ 酒 こしょう 塩</p> <p><b>野菜ふりがけ</b> 緑 野菜ふりがけ (クラスごとに入れていきます)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>817</td> <td>25.6</td> <td>21.8</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	817	25.6	21.8	3.0	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>キャベツと厚揚げの味噌炒め</b> (温) 赤 赤 緑 緑 緑 黄 豚肉 にんにく 土生姜 塩 こしょう キャベツ 厚揚げ エリンギ 青ねぎ みそ さとう しょうゆ 豚骨スープ なたね油</p> <p><b>きゅうりの甘酢</b> (冷) 緑 きゅうり 酢 しょうゆ さとう</p> <p><b>里いもと団子の煮物</b> (冷) 黄 黄 黄 里いも 白玉だんご しょうゆ さとう みりん かつおだし</p> <p><b>いも名月</b> 十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>899</td> <td>32.5</td> <td>25.4</td> <td>3.7</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	899	32.5	25.4	3.7	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>鯛フライ</b> (温) 赤 赤 黄 鯛フライ なたね油 ノンエッグタルタル(小袋) (ノンエッグタルタルはクラスごとに入れていきます)</p> <p><b>救急箱のラトウユ</b> (温) 赤 赤 緑 黄 緑 緑 黄 ベーコン 玉ねぎ さつまいも しめじ にんにく なたね油 塩 こしょう トマト缶 トマトケチャップ ローリエ</p> <p><b>ワンダンスープ</b> (食缶) 赤 赤 緑 緑 黄 豚ひき肉 にんにく もやし 玉ねぎ にら ワンタンの皮 ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏・豚骨スープ 豚骨スープ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう なたね油</p> <p><b>さつまいもと栗のタルト</b> 黄 さつまいもと栗のタルト</p> <p>泉南市産の玉ねぎをピューレにし、フライの衣に混ぜています。</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>952</td> <td>32.2</td> <td>34.2</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	952	32.2	34.2	2.7
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
732	31.3	11.6	2.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
828	29.5	25.2	2.5																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
817	25.6	21.8	3.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
899	32.5	25.4	3.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
952	32.2	34.2	2.7																																									

～バランスのとれた食事「まごわやさしい」～

9月19日は「敬老の日」です。日本の伝統である和食文化は世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。この言葉を意識すると、バランスのよい食事に近づけます。9月20日(火)の給食は、「まごわやさしい」を取り入れた献立です。探しながら食べてみてください。



9月 学校給食栄養摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	(エネルギーの13%~20%)	(エネルギーの20%~30%)	g	mg	mg	(レチノール当量) μg	mg	mg	mg	g
泉南市平均摂取量	30	24	3.2	329	4.5	205	0.76	0.52	25	4.2
学校給食摂取基準(中学生)	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

\* 材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

玉ねぎ

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389

月	火	水	木	金
12(Bグループ対応)	13(Aグループ対応)	14	15	16
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> エビフリッター (温)</p> <p>エビフリッター 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 豆板醤 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>(Bグループ)</b> タラフリッター (温)</p> <p>タラフリッター 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 豆板醤 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>ゆでチンゲン菜 (温)</b></p> <p>チンゲン菜 緑 ゆで塩</p> <p><b>中華スープ (食缶)</b></p> <p>焼き豚 赤 玉ねぎ 緑 小松菜 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 中華だし 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 822 26.4 23.8 3.2</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>オニオンポッカチャ</b> オニオンポッカチャ 黄</p> <p>泉南市産の玉ねぎをピューレにし、生地に混ぜています。</p> <p><b>チキンカツ (温)</b></p> <p>チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> ほうれん草と卵のスープ (食缶)</p> <p>豚肉 赤 ほうれん草 緑 にんじん 緑 しいたけ 緑 卵 赤 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(Aグループ)</b> ほうれん草のスープ (食缶)</p> <p>豚肉 赤 ほうれん草 緑 にんじん 緑 しいたけ 緑 春雨 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>トマトゼリー</b> トマトゼリー 黄</p> <p>泉南市産のトマトを使っています。</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 708 33.4 32.1 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>肉団子の甘酢あん (温)</b></p> <p>チキンボール 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 黄 ピーマン 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>枝豆とコーンのスープ煮 (温)</b></p> <p>とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 むき枝豆 緑 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄</p> <p><b>豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)</b></p> <p>豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 759 27.1 14.6 3.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>秋野菜カレー (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 黄 にんじん 緑 玉ねぎ 黄 さつまいも 黄 しめじ 黄 グリーンピース 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃庫ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>チキンウインナー (冷)</b></p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>にんじんシリシリ (冷)</b></p> <p>にんじん 緑 とうもろこし 赤 ツナ 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 886 27.5 27.1 3.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ (温)</b></p> <p>鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>キャベツとコーンのソテー (温)</b></p> <p>とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄</p> <p><b>スパゲティサラダ (冷)</b></p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグゲア(小袋) 黄</p> <p><b>みかん缶 (冷)</b></p> <p>みかん缶 緑</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>ゆかり 緑 (クラスごと 袋に入れてあります)</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 930 31.0 36.0 2.7</p>

19	20(Cグループ対応)	21(Cグループ対応)	22(Aグループ対応)	23
<p>敬老の日</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 822 26.4 23.8 3.2</p>	<p>野菜ジュース (アレルゲンは、オレンジ・りんごです)</p> <p>わかめごはん</p> <p>米 黄 わかめごはんのもと 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> 鮭の甘辛ごまだれかけ(温)</p> <p>鮭 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 白ごま 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b> 鮭の甘辛たれかけ(温)</p> <p>鮭 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>五目豆 (温)</b></p> <p>大豆 赤 にんじん 緑 こんにゃく 黄 たけのこ 緑 ごぼう 緑 昆布 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄</p> <p><b>さつまいもときのこのみそ汁(食缶)</b></p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 えのき 緑 しめじ 緑 油揚げ 赤 さつまいも 黄 青ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>「まごわやさしい」献立</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 738 28.0 13.2 4.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ(温)</b></p> <p>豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 黄 エリンギ 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>キムタク丼の真 (温)</b></p> <p>豚肉 赤 酒 黄 ベーコン 赤 にんにく 緑 白菜キムチ 緑 たくあん漬け 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 青ねぎ 緑 コチュジャン 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> パンパシニー (ごまあり)(冷)</p> <p>チキンフレーク 赤 きゅうり 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 もやし 緑 練りごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄 ごま油 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b> パンパシニー (ごまなし)(冷)</p> <p>チキンフレーク 赤 きゅうり 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 もやし 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p><b>豆乳ミックス (冷)</b></p> <p>黄桃缶 緑 豆乳デザート 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 791 30.2 20.7 3.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>(基本献立)</b> 三色そばろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 炒り卵 赤 土生姜 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p><b>(Aグループ)</b> そばろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 土生姜 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p><b>小松菜とウインナーのソテー(温)</b></p> <p>ウインナー 赤 小松菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>赤だし (食缶)</b></p> <p>豆腐 赤 油揚げ 赤 大根 緑 なめこ 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p><b>おぼろぎ</b></p> <p>おぼろぎ 黄</p> <p>あずき餡を中に包み、きな粉をまぶしているおぼろぎです。</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 859 35.8 22.5 3.7</p>	<p>秋分の日</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 930 31.0 36.0 2.7</p>

26	27	28(Cグループ対応)	29	30
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>コーン味噌ラーメン(温)</b></p> <p>中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p><b>春巻き (温)</b></p> <p>春巻き 赤 なたね油 黄</p> <p><b>コーン味噌ラーメン(汁・具) (食缶)</b></p> <p>焼き豚 赤 とうもろこし 緑 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 緑 ゆで塩 黄 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 みそ 赤</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>海の恵みふりかけ 赤 (クラスごと 袋に入れてあります)</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 793 25.9 19.9 3.8</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>おでん (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 がんと(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄</p> <p><b>ツナのおぼろぎ (冷)</b></p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>野菜サラダ (冷)</b></p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 802 29.6 23.9 2.5</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ホキの南蛮風 (温)</b></p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p><b>(基本献立)</b> もやしのナムル (ごまあり)(冷)</p> <p>もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p><b>(Cグループ)</b> もやしのナムル (ごまなし)(冷)</p> <p>もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> <p><b>わらびもち (冷)</b></p> <p>わらびもち(K) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 870 26.6 24.6 2.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p><b>ハンバーグおろし ソースかけ(温)</b></p> <p>ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 だいこん 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>ポトフ (食缶)</b></p> <p>ウインナー 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 黄 野菜ブイヨン 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>ほちみつシロップ</b></p> <p>ほちみつシロップ 黄</p> <p>泉南市産のはちみつを使っています。中に黒い点のようなものが入っているかもしれませんが、はちみつを作る過程で花粉が混ざっているものがあるとのことです。商品上問題はありませぬのでご了承ください。</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 819 33.8 26.1 4.0</p>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ (温)</b></p> <p>鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんにく 緑 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄</p> <p><b>粉ふきいも (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p><b>水菜と油揚げのみそ汁 (食缶)</b></p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 水菜 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 919 31.0 24.4 3.4</p>