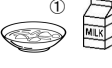
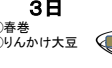
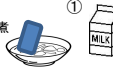
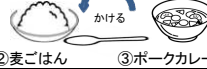
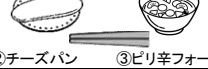
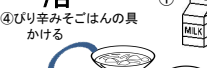
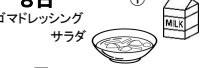
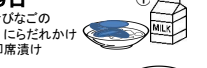
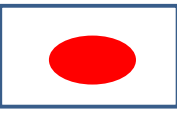
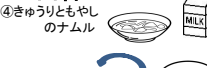
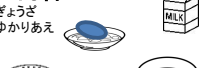
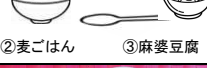
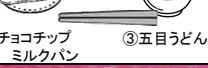
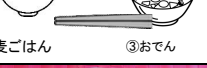
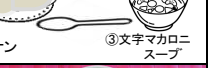
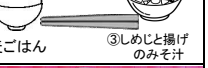
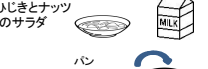
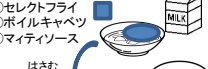
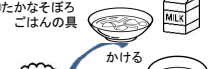
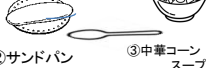


# 令和3年度 2月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

|    | 月                                                                                                             | 火                                                                                                              | 水                                                                                                                | 木                                                                                                                               | 金                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立 | 2月の平均栄養量                                                                                                      | 1日<br>④オムレツのトマトソースかけ<br>      | 2日<br>④花枝サラダ<br>⑤焙煎ゴマドレッシング<br> | 3日<br>④春巻<br>⑤りんかけ大豆<br>                      | 4日<br>④いわしの生姜煮<br>⑤紅白なます<br>           |
|    | エネルギー 小 650Kcal<br>中 805Kcal<br>たんぱく質 小 26.4g<br>中 32.6g<br>脂 肪 小 27.7%<br>(エネルギーに対して) 中 26.3%                | ②レーズンパン ③ポトフ<br>              | ②麦ごはん ③ポークカレー<br>               | ②チーズパン ③ピリ辛フォー<br>                            | ②麦ごはん ③根菜のみそ汁<br>                      |
|    | 串木野地域の学校給食費の引き落としは2月28日(月)になります。                                                                              |                               |                                 |                                               |                                        |
|    | エネルギー 小 612kcal 中 802 kcal<br>たんぱく質 小 21.3g 中 26.6 g                                                          | 小 612kcal 中 802 kcal<br>たんぱく質 小 21.3g 中 26.6 g                                                                 | 小 703kcal 中 853 kcal<br>たんぱく質 小 25.6g 中 31.2 g                                                                   | 小 691kcal 中 856 kcal<br>たんぱく質 小 27.2g 中 34.2 g                                                                                  | 小 638 kcal 中 759 kcal<br>たんぱく質 小 24.7g 中 28.5 g                                                                           |
| 献立 | 7日<br>④びり辛みそごはんの具かける<br>     | 8日<br>④ゴマドレッシングサラダ<br>        | 9日<br>④きびなごのにらだれかけ<br>⑤即席漬け<br> | 10日<br>④フルーツポンチ<br>⑤レーズンクリーム<br>              | 11日<br>                                |
|    | ②麦ごはん ③のっぺい汁<br>             | ②黒糖パン ③森のシチュー<br>             | ②麦ごはん ③揚げとあさりのみそ汁<br>           | ②コッパン ③ポークピズ<br>                              | 建国記念日<br>「建国をしのび、国を愛する心養う」日として制定されました。                                                                                    |
|    |                              |                               |                                 |                                               |                                                                                                                           |
|    | エネルギー 小 648kcal 中 795 kcal<br>たんぱく質 小 24.1g 中 28.7 g                                                          | 小 627kcal 中 811 kcal<br>たんぱく質 小 26.9g 中 35.0 g                                                                 | 小 652kcal 中 805 kcal<br>たんぱく質 小 27.5g 中 33.2 g                                                                   | 小 691kcal 中 849 kcal<br>たんぱく質 小 27.5g 中 33.8 g                                                                                  |                                                                                                                           |
| 献立 | 14日<br>④きゅうりともやしのナムル<br>     | 15日<br>④ぎょうざ<br>⑤ゆかりあえ<br>    | 16日<br>④和風サラダ<br>⑤のりふりかけ<br>    | 17日<br>④ドライカレー<br>⑤ヨーグルト<br>                  | 18日<br>④鶏レバーのガーリック揚げ<br>⑤もやしのレモン和え<br> |
|    | ②麦ごはん ③麻婆豆腐<br>            | ②チョコチップミルクパン ③五目うどん<br>     | ②麦ごはん ③おでん<br>                | ②ナン ③文字マカロニスープ<br>                          | ②麦ごはん ③しめじと揚げのみそ汁<br>                |
|    |                            |                             |                               |                                             |                                      |
|    | エネルギー 小 630kcal 中 769 kcal<br>たんぱく質 小 25.7g 中 30.8 g                                                          | 小 638 kcal 中 837 kcal<br>たんぱく質 小 28.2g 中 35.4 g                                                                | 小 652 kcal 中 791 kcal<br>たんぱく質 小 28.5g 中 34.1 g                                                                  | 小 586 kcal 中 727 kcal<br>たんぱく質 小 27.2g 中 33.7 g                                                                                 | 小 636kcal 中 768 kcal<br>たんぱく質 小 25.0g 中 29.3 g                                                                            |
| 献立 | 21日<br>④五目和え<br>⑤ひじきのり<br> | 22日<br>④ひじきとナッツのサラダ<br>     | 23日<br>                       | 24日<br>④セレクトフライ<br>⑤ポイルキャベツ<br>⑥マイティソース<br> | 25日<br>④たかなをほろごはんの具<br>              |
|    | ②麦ごはん ③肉じゃが<br>            | ②ミルクパン ③マカロニグラタン風煮<br>      | 天皇誕生日<br>天皇陛下の誕生日をお祝する日。                                                                                         | ②サンドパン ③中華コンスープ<br>                         | ②麦ごはん ③豚汁<br>                        |
|    |                            |                             |                                                                                                                  |                                             |                                      |
|    | エネルギー 小 648 kcal 中 787 cal<br>たんぱく質 小 24.0 g 中 28.9g                                                          | 小 704 kcal 中 871 kcal<br>たんぱく質 小 29.5 g 中 38.7 g                                                               |                                                                                                                  | チキンカツ小604kcal 中 738 kcal<br>魚フライ 小 584kcal 中 718 kcal<br>チキンカツ小 26.1g 中 31.9 g<br>魚フライ 小 26.1g 中 31.9 g                         | 小 679 kcal 中 870 kcal<br>たんぱく質 小 29.4 g 中 40.6 g                                                                          |
| 献立 | 28日<br>④ピビンバ<br>まぜる<br>    | 食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人をいやな気持ちにさせないためにとても大切なことです。はしとわんを使う日本の食事で、とくに次のことに気をつけ、毎日実践しながら身に付けていきましょう。 |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                           |
|    | ②麦ごはん ③根菜つねスープ<br>         |                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                           |
|    |                            |                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                           |
|    | エネルギー 小 655 kcal 中 803 kcal<br>たんぱく質 小 28.6g 中 37.3 g<br>たんぱく質 小 26.0 g 中 31.5 g                              |                                                                                                                |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                           |

姿勢を正そう



テーブルと体の間をこがいつつ分くらい開け、背筋を伸ばしましょう。

わんを持って食べよう



茶碗やおわんを持って食べるようにすると姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。

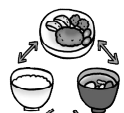
はしは正しく持とう



「つまむ」「切る」「裂く」「すくう」など、はしの機能がフルに生かれます

ご飯とおかずを交互に食べよう

1つのものばかり食べる「ばかり食べ」は、作ってくれた人や一緒に食べる人をいやな気持ちにします。途中で残すと栄養にかたよりが出やすくなります。



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

# 令和3年度 2月分 学校給食予定献立表

## いちき串木野市立学校給食センター

| 月             |                                                                | 火                                |                                                                | 水                                                                |                                                                | 木                                                                                                              |                                                            | 金                          |                                                            |                 |
|---------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|
| 2月の平均栄養量      |                                                                | 1日                               |                                                                | 2日                                                               |                                                                | 3日                                                                                                             |                                                            | 4日                         |                                                            |                 |
| 献立            | エネルギー                                                          | 小 650Kcal<br>中 805Kcal           | ④オムレツの<br>トマトソースかけ                                             | ①<br>MILK                                                        | ④花ササラダ<br>⑤焙煎<br>ゴマドレッシング                                      | ①<br>MILK                                                                                                      | ④春巻<br>⑤りんかけ大豆                                             | ①<br>MILK                  | ④いわしの生煮<br>⑤紅白なます                                          | ①<br>MILK       |
|               | たんぱく質                                                          | 小 26.4g<br>中 32.6g               | ②レーズンパン                                                        | ③ポトフ                                                             | ②麦ごはん                                                          | ③ポークカレー                                                                                                        | ②チーズパン                                                     | ③ピリ辛フォー                    | ②麦ごはん                                                      | ③根菜のみそ汁         |
|               | 脂 肪                                                            | 小 27.7%<br>中 26.3%               | ①牛乳③ウインナー④オムレツ(濃卵)                                             | ①牛乳③ぶた肉 大豆 スキムミルク<br>チーズ ヨーグルト                                   | ①牛乳③あさり 生揚げ とうふ みそ<br>④きびご                                     | ①牛乳③ぶた肉④植物性たんぱく<br>とり肉 ⑤オートミール                                                                                 | ①牛乳③大豆 ぶた肉 レッドキドニー<br>ひよこ豆 チーズ スキムミルク<br>⑤ホエイパウダー 全乳粉 脱脂粉乳 | ①牛乳③とうふ 油揚げ わかめ みそ<br>④いわし | ①牛乳③とうふ 油揚げ わかめ みそ<br>④いわし                                 |                 |
| 主に体つくるものになるもの |                                                                | 串木野地域の学校給食費の引き落としは2月28日(月)になります。 |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| 主に体の調子を整えるもの  |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| 主に熱や力になるもの    |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| エネルギー         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| 献立            | 7日                                                             | ①<br>MILK                        | ④びりきみそごはんの具<br>かける                                             | ②麦ごはん                                                            | ③のついで汁                                                         | 8日                                                                                                             | ④ゴマドレッシング<br>サラダ                                           | ①<br>MILK                  | ②黒糖パン                                                      | ③森のシチュー         |
|               | ①牛乳③とうふ 油揚げ ④ぶた肉 大豆 脱脂大豆 赤みそ                                   |                                  | ①牛乳③あさり 生揚げ とうふ みそ<br>④きびご                                     | ①牛乳③とうふ 油揚げ ④ぶた肉 大豆 脱脂大豆 赤みそ                                     |                                                                | ①牛乳③とうふ 油揚げ ④ぶた肉 大豆 脱脂大豆 赤みそ                                                                                   |                                                            | ①牛乳③あさり 生揚げ とうふ みそ<br>④きびご | ①牛乳③大豆 ぶた肉 レッドキドニー<br>ひよこ豆 チーズ スキムミルク<br>⑤ホエイパウダー 全乳粉 脱脂粉乳 |                 |
|               | ③にんじん ごぼう こんにゃく 深ネギ しめじ ④にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆            |                                  | ③玉ねぎ 小松菜 にんじん 菜の花 しょうが ④にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり                     | ③にんじん しめじ えのきだけ カリフラワー マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ ④きゃべつ きゅうり 大根 にんじん コーン | ③玉ねぎ にんじん 枝豆 トマトビュール にんにく ④みかん缶 バンゴ もも缶 マスカットゼリー(ぶどう果汁)        |                                                                                                                | ③玉ねぎ にんじん 枝豆 トマトビュール にんにく ④みかん缶 バンゴ もも缶 マスカットゼリー(ぶどう果汁)    |                            | ③玉ねぎ にんじん 枝豆 トマトビュール にんにく ④みかん缶 バンゴ もも缶 マスカットゼリー(ぶどう果汁)    |                 |
| 主に熱や力になるもの    |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| エネルギー         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| 献立            | 14日                                                            | ①<br>MILK                        | ④きゅうりとまのしのナムル                                                  | ②麦ごはん                                                            | ③麻婆豆腐                                                          | 15日                                                                                                            | ④きょうざ<br>⑤ゆかりあえ                                            | ①<br>MILK                  | ②チョコチップ<br>ミルクパン                                           | ③五目うどん          |
|               | ①牛乳③とうふ 脱脂大豆 大豆 赤みそ ぶた肉                                        |                                  | ①牛乳③とうふ 脱脂大豆 大豆 赤みそ ぶた肉                                        |                                                                  | ①牛乳③とうふ 脱脂大豆 大豆 赤みそ ぶた肉                                        |                                                                                                                | ①牛乳③とうふ 脱脂大豆 大豆 赤みそ ぶた肉                                    |                            | ①牛乳③とうふ 脱脂大豆 大豆 赤みそ ぶた肉                                    |                 |
|               | ③にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく               |                                  | ③にんじん 干しいたけ 菜の花 きゅうり ④きゃべつ 玉ねぎ にんじん しょうが ⑤きゅうり 大根 ゆかり(赤しそ)     |                                                                  | ③にんじん 干しいたけ 菜の花 きゅうり ④きゃべつ 玉ねぎ にんじん しょうが ⑤きゅうり 大根 ゆかり(赤しそ)     |                                                                                                                | ③にんじん 干しいたけ 菜の花 きゅうり ④きゃべつ 玉ねぎ にんじん しょうが ⑤きゅうり 大根 ゆかり(赤しそ) |                            | ③にんじん 干しいたけ 菜の花 きゅうり ④きゃべつ 玉ねぎ にんじん しょうが ⑤きゅうり 大根 ゆかり(赤しそ) |                 |
| 主に熱や力になるもの    |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| エネルギー         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| 献立            | 21日                                                            | ①<br>MILK                        | ④五目和え<br>⑤ひじきの                                                 | ②麦ごはん                                                            | ③肉じゃが                                                          | 22日                                                                                                            | ④ひじきとナッツ<br>のサラダ                                           | ①<br>MILK                  | ②ミルクパン                                                     | ③マカロニ<br>グラタン風煮 |
|               | ①牛乳③ぶた肉 生揚げ⑤のり ひじき にんじん かつお                                    |                                  | ①牛乳③とうふ えび スキムミルク チーズ ④ひじき                                     |                                                                  | ①牛乳③とうふ えび スキムミルク チーズ ④ひじき                                     |                                                                                                                | ①牛乳③とうふ えび スキムミルク チーズ ④ひじき                                 |                            | ①牛乳③とうふ えび スキムミルク チーズ ④ひじき                                 |                 |
|               | ③しょうが 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく インゲン 干しいたけ④にんじん きゅうり きゃべつ コーン つば漬け       |                                  | ③玉ねぎ にんじん グリンピース ④にんじん きゃべつ きゅうり コーン りんごジュレ                    |                                                                  | ③玉ねぎ にんじん グリンピース ④にんじん きゃべつ きゅうり コーン りんごジュレ                    |                                                                                                                | ③玉ねぎ にんじん グリンピース ④にんじん きゃべつ きゅうり コーン りんごジュレ                |                            | ③玉ねぎ にんじん グリンピース ④にんじん きゃべつ きゅうり コーン りんごジュレ                |                 |
| 主に熱や力になるもの    |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| エネルギー         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| 献立            | 28日                                                            | ①<br>MILK                        | ④ピザパ<br>まぜる                                                    | ②麦ごはん                                                            | ③根菜つくねスープ                                                      | 食事のマナーは、自分自身がスムーズに気持ちよく食事を進め、そして周りの人をいやな気持ちにさせないためにとても大切なことです。はしとわんを使う日本の食事で、とくに次のことに気をつけ、毎日実践しながら身に付けていきましょう。 |                                                            |                            |                                                            |                 |
|               | ①牛乳③根菜つくね(とうもろこし) 枝豆大豆たんぱく ④牛肉 脱脂大豆 卵そぼろ(鶏卵)                   |                                  | ①牛乳③根菜つくね(とうもろこし) 枝豆大豆たんぱく ④牛肉 脱脂大豆 卵そぼろ(鶏卵)                   |                                                                  | ①牛乳③根菜つくね(とうもろこし) 枝豆大豆たんぱく ④牛肉 脱脂大豆 卵そぼろ(鶏卵)                   |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
|               | ③根菜つくね(とうもろこし) にんじん 玉ねぎ れんこん ガリック ジンジャー) 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ネギ |                                  | ③根菜つくね(とうもろこし) にんじん 玉ねぎ れんこん ガリック ジンジャー) 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ネギ |                                                                  | ③根菜つくね(とうもろこし) にんじん 玉ねぎ れんこん ガリック ジンジャー) 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ネギ |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| 主に熱や力になるもの    |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| エネルギー         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |
| たんぱく質         |                                                                |                                  |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                                                                                |                                                            |                            |                                                            |                 |

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。