

学校給食献立表(西ブロック) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(水)	11月2日(木)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)
こんだて	あんかげどんぶり(むぎごはん) 牛乳 おこのみかきあげ	くろざとうパン 牛乳 ほうれんそうのスープ さつまいもサラダ	ごはん 牛乳 やさしいうまに もやしのごまあえ	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶたにくのみそいため	なめし 牛乳 カレーうどん きりぼしだいごんのサラダ 	パン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのきのこソース みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> こなかつお <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいごんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> きりぼしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ハンバーグ(ごめぬぎ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> みかん
こんだて	どんどろけめし 牛乳 ぶたじる たらのでんぷら	ごはん 牛乳 はっほうさい けいにくのからあげ	パン 牛乳 フェジョアード ハムサラダ	ごはん 牛乳 ちゅうかそば ひじきのあぶらいため ヨーグルト	ごはん 牛乳 すきやきふうじ きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 かず汁 れんごんのかきあげ(ごめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> こなかつお <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> すけとうだら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインぶちうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しななく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどろふ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しゅんぎく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(ごめ) <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> れんごん <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(ごめこ) <input type="checkbox"/> あぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんずいしかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

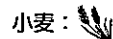
特定原材料表示



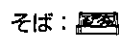
卵



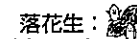
乳製品



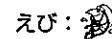
小麦



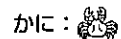
そば



落花生
(ピーナッツ)



えび



かに

学校給食献立表(西ブロック) 令和5年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月24日(金)	11月27日(月)	11月28日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかふううまに もやしのごますしいため	パン 牛乳 はくさいスープ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)	ごはん 牛乳 スープカレー ほうれんそうとだいのサラダ	ごはん 牛乳 ためぎじる やさしいため さつまいもスティック	ごはん 牛乳 じゃぶ さばのたつたあげ	ごはん 牛乳 やさいのみそしる うのはないり きんぴらごぼう
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> カレーご <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しらいんげんまめペースト <input checked="" type="checkbox"/> セロリ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのぎたけ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さつまいもスティック	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのぎたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うのはな <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま

	11月29日(水)	11月30日(木)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 スーミータン マーボーはるさめ	ぶどうパン 牛乳 トマジヤが だいこんサラダ	エネルギー	609kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> トウモロコシ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> バジルペースト <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう	たんぱく質	23.4g
			脂質	29.1%
			カルシウム	315mg
			鉄	2.0mg
			ビタミン	
			A	217μgRAE
			B1	0.39mg
			B2	0.48mg
			C	19mg
			食塩相当量	2.2g
			食物繊維	4.5g
			マグネシウム	76mg
			亜鉛	2.9mg

献立紹介

作ってみませんか?

-11月10日(金)-

どんどろけめし

材料 5人分 分量(g)

精白米 ----- 400	しょうゆ(濃) ---- 20
豆腐 ----- 125	A 砂糖 ----- 10
にんじん ----- 25	サラダ油 ----- 5
細切り昆布 ----- 1.5	
粉かつお ----- 1.5	

【作り方】

- ①ごはんを炊いておく。
- ②にんじんはせん切り、豆腐は手で崩しておく。
- ③サラダ油を熱し、にんじんを炒め、豆腐と細切り昆布を加えてさらに炒める。
- ④Aを入れ、水分が少なくなってきたら粉かつおを加える。
- ⑤ごはんと④を混ぜ合わせる。

*鳥取県の郷土料理
鳥取県東部・中部の方言で雷を「どんどろけ」と呼び、豆腐を炒める時の音が、雷に似ていることから、この料理の名前がついたといわれています。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をとのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)