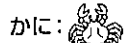
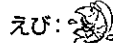
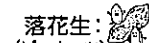
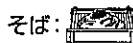
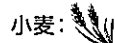
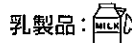


学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	
献立	ご飯 牛乳 はるさめスープ 鶏肉のインドネシア風揚げ キャベツの甘酢炒め	パン 牛乳 はくさいのクリーム煮 ハンバーグのソース焼き ポテトサラダ	ポークカレーライス 牛乳 ホキのから揚げ ひじきの炒めサラダ	いりこ菜めし 牛乳 かきたま汁 さわらの天ぷら だいごんの甘酢サラダ	パン 牛乳 カイン・ザウ 鶏肉のバジル風味 こまつなとれんこんのソテー	
献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ターメリック <input type="checkbox"/> コリアンダー <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> パター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="radio"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンブラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> 黒ごしょう <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油	
	12月8日(木)	12月9日(金)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	
	献立	ご飯 牛乳 豚汁 さといもクロック ブロッコリーのソテー	パン 牛乳 豆乳シチュー さけのスパイス揚げ はくさいとハムのサラダ	ご飯 牛乳 みそ汁 さわらの照り焼き 切り干しだいごんの炒めナムル みかん	ご飯 牛乳 カレーうどん ポテトささみカツ ひじきの五目煮	パン 牛乳 鶏肉とだいごんのスープ チリコンカン ごぼうのごまソテー
	献立 材 料	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さといもクロック <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 青大豆 <input type="checkbox"/> 白いんげん豆 <input type="checkbox"/> 金時豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> コーンクリーム <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 切り干しだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ご飯 <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> カレールウ <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"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> ささみカツ <input type="checkbox"/> 油 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> チリパウダー <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □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…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和4年度12月分(12/1~12/22) 姫路市教育委員会

		12月15日(木)	12月16日(金)	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)
献立		ご飯 牛乳 わかめスープ タッカルビ ナムル	パン 牛乳 トマじゃが さけのスパイス焼き コーンキャベツ	ご飯 牛乳 ばち汁 豚肉のかわり揚げ ひいかとだいこんの煮物	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 あじのねぎソースかけ もやしのサラダ	パン 牛乳 コンソメスープ フライドチキン ツナポテト ケーキ(チョコ)
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 清酒 <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> そうめんばち <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 昆布(だし) <input type="radio"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> サラダ油 <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> 赤みそ <input type="radio"/> オイスターソース <input type="radio"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="radio"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油
献立	材料	<input type="triangle-up"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> コチジャン <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワイン風調味料 <input type="checkbox"/> オリーブ油	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> あじ <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="triangle-up"/> 根菜ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> みりん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> パプリカパウダー <input type="checkbox"/> 油
	材料	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう	<input type="triangle-up"/> ひいか <input type="triangle-up"/> 清酒 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="radio"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チキンハム <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> こしょう
		12月22日(木)	12月平均 栄養量 (中学校)		A 256μgRAE B1 0.51mg B2 0.58mg C 29mg	
献立	献立	ご飯 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ホキの甘酢あん ひね鶏のゆずサラダ	エネルギー 745kcal たんぱく質 31.1g 脂質 29.8% カルシウム 334mg 鉄 2.6mg		食塩相当量 3.6g 食物繊維 6.3g マグネシウム 103mg 亜鉛 3.1mg	
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> パプリカ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="radio"/> こいくちしょうゆ		~姫路市産水産物~ 姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。 この取組の一環として、国の地方創生臨時交付金を活用し、12月・1月に小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産水産物の「ヒイカ」と「スズキ」を献立にとり入れます。	
献立	材料	<input type="radio"/> ひね鶏 <input type="triangle-up"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="triangle-up"/> こしょう	~姫路市産水産物~ 姫路市の学校給食では、姫路市産、兵庫県産の食材を優先して使用する地産地消の取組を推進しています。 この取組の一環として、国の地方創生臨時交付金を活用し、12月・1月に小・中・義務教育・特別支援学校で姫路市産水産物の「ヒイカ」と「スズキ」を献立にとり入れます。		【作り方】 ①ひいかは食べやすい大きさに切る。 ②だいこんは1cm幅程度のいちょう切りにし、下ゆでしておく。 ③鍋に調味料と水を入れて火にかけ、②のだいこんを入れて、煮る。 ④①のひいかを入れて全体に煮含んだら、水で溶いた片栗粉を加えて仕上げる。 ※「ひいか」は坊勢産のひいかの種類です。市販されている「するめひか」などでもおいしくできます。	
	材料		材料 5人分 分量(g) ひいか.....150 みりん.....5 だいこん.....100 清酒.....5 砂糖.....12.5 水.....15 しょうゆ(うすくち).....10 片栗粉.....2.5 しょうゆ(こいくち).....5 水.....適宜			



作ってみませんか?

ひいかとだいこんの煮物

材料 5人分 分量(g)	
ひいか.....150	みりん.....5
だいこん.....100	清酒.....5
砂糖.....12.5	水.....15
しょうゆ(うすくち).....10	片栗粉.....2.5
しょうゆ(こいくち).....5	水.....適宜

【作り方】
①ひいかは食べやすい大きさに切る。
②だいこんは1cm幅程度のいちょう切りにし、下ゆでしておく。
③鍋に調味料と水を入れて火にかけ、②のだいこんを入れて、煮る。
④①のひいかを入れて全体に煮含んだら、水で溶いた片栗粉を加えて仕上げる。
※「ひいか」は坊勢産のひいかの種類です。市販されている「するめひか」などでもおいしくできます。

○赤の食品...体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □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:

