

		7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)			
こんだて		ごはん 牛乳 レタスのスープ やさしいマーボーどん キャベツのあまずしいため		ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ごぼうのかきあげ やさしいため		ごはん 牛乳 かきたまじる ひじきととうもろこしのいために きりぼしだいこんのもの		なかよしパン 牛乳 とうがんスープ にこみハンバーグ スライスチーズ			
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳		
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳		
	<input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> カレーこ <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぶたやなぎ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぶたやなぎ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> 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"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ
	<input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぶたやなぎ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> 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"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ						
<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> 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"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ							
7月7日(金)		7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)					
こんだて		こんだて		こんだて		こんだて					
なめし 牛乳 そうめんじる おきなわかきあげ(こめこ) わらびもち		ごはん 牛乳 カムジャタン いためナムル キムチいため		パン 牛乳 まめのクリームスープ すすきのエスカパーージュ ごぼうのソテー		ごはん 牛乳 たまねぎ ゴーヤチャンプル コーンキャベツ					
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん				
	<input type="checkbox"/> だいこんぼ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳				
	<input type="checkbox"/> そうめん	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> たけのこ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> コチュジャン <input type="checkbox"/> しお	<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"/> えだまめ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> すずき <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお	<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"/> えだまめ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> すずき <input type="checkbox"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお			
	<input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぶたやなぎ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> 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"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ						
<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> 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"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ							
<input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ねぶたやなぎ <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> 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"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ							
<input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> 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"/> でんぶ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ							

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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:

えび:

かに:

(ピーナッツ)

	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
ごはん	ごはん	ごはん	パン	—しょくいくのひー
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	なつのカレーライス(こめこもちむぎごはん)
はっぼうさい	はっぼうさい	みぞしる	トマサバスパゲティ	牛乳
タッティギム	タッティギム	だいたすのいそに	やさいのソテー	チキンのいためサラダ
にんじんシリシリ	にんじんシリシリ	そぼろ	ヨーグルト	もちアイス
ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	もちむぎ
ぶたにく	ぶたにく	とうふ	スパゲティ	ぎゅうにく
えび	えび	あぶらあげ	さば	じゃがいも
キャベツ	キャベツ	にんじん	たまねぎ	たまねぎ
にんじん	にんじん	たまねぎ	にんじん	にんじん
たまねぎ	たまねぎ	じゃがいも	トマト	なす
はねぎ	はねぎ	はねぎ	トマト	トマト
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	わかめ	パジルペースト	セロリ
たけのこ	たけのこ	みそ	チキンスープ	しょうが
しいたけ	しいたけ	にぼし(だし)	しお	にんにく
しょうが	しょうが	だいす	こしょう	サラダあぶら
サラダあぶら	サラダあぶら	ひじき	にんにく	ポークスープ
チキンスープ	チキンスープ	けいにく	サラダあぶら	トマトケチャップ
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	ごぼう	キャベツ	ウスターソース
さとう	さとう	たけのこ	あかピーマン	カレーこ
でんぶん	でんぶん	にんじん	たまねぎ	ガラムマサラ
しお	しお	さやいんげん	ズッキーニ	パプリカ
こしょう	こしょう	ちくわ	ベーコン	こいくちしょうゆ
こめず	こめず	こんにゃく	うすくちしょうゆ	みりん
ごまあぶら	ごまあぶら	しお	こしょう	こめこ
		うすくちしょうゆ	こしょう	しお
		さいとう	サラダあぶら	こしょう
		まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	ヨーグルト	牛乳
		しょうが		キャベツ
		グリーンピース		けいにくのあぶらづけ
		せいしゆ		にんじん
		さとう		サラダドレッシング
		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ
				しお
				こしょう
				サラダあぶら
				もちアイス

7月平均
栄養量
(中学校)

エネルギー	747kcal	
たんぱく質	27.6g	
脂質	24.1%	
カルシウム	341mg	
鉄	2.3mg	
ビタミン	A	276μgRAE
	B1	0.45mg
	B2	0.52mg
	C	24mg
食塩相当量	3.0g	
食物繊維	6.1g	
マグネシウム	93mg	
亜鉛	3.4mg	

献立紹介

作ってみませんか?

-7月3日(月)-

野菜マーボー丼

材料5人分分量(g)

豆腐	200	ピーマン	15
豚ひき肉	100	赤ピーマン	15
おろしにんにく	0.5	酒	2.5
土しょうが	1.0	砂糖	10
白ねぎ	15	しょうゆ(濃)	10
トウバンジャン	1	赤みそ	15
ごま油	2.5	チキンスープ	25
たけのこ	50	でんぶん	2.5
干しいたけ	2.5	水	25~50

【作り方】

- ①たけのこはせん切り、干しいたけはもどしてからせん切りにする。白ねぎ、土しょうがはみじん切りにする。
- ②ピーマン、赤ピーマンは色紙切りにし、ゆでる。豆腐は2cm角に切り、ゆでる。
- ③ごま油を熱し、おろしにんにく、土しょうが、白ねぎ、トウバンジャンを炒めて香りを出し、豚ひき肉を炒める。
- ④たけのこ、しいたけを加え炒める。
- ⑤水とAを加えて煮る。
- ⑥豆腐、ピーマン、赤ピーマンを加えて煮る。全体に火が通ったら、でんぶんできつみをつけて仕上げる。

-7月18日(火)-

トマサバスパゲティ

材料5人分分量(g)

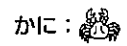
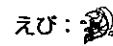
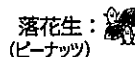
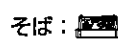
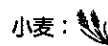
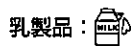
スパゲティ	125	パジルペースト	5
塩(ゆで塩)	適量	チキンスープ	25
サバ	60	塩	2.5
たまねぎ	175	こしょう	少々
にんじん	50	おろしにんにく	0.5
ダイストマト(缶)	100	サラダ油	10

【作り方】

- ①たっぷり熱湯に塩を加え、スパゲティをゆでる。
 - ②サバは焼いてほぐしておく。
 - ③たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
 - ④サラダ油を熱し、おろしにんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
 - ⑤チキンスープ、ダイストマトと②のサバを加え、塩・こしょうをして炒める。
 - ⑥⑤にパジルペーストと①のスパゲティを加え、炒め合わせて仕上げる。
- ※家庭では焼きサバのかわりにサバ缶(水煮)を使ってもおいしくできます。
パジルペーストがない場合は、乾燥パジルとオリーブオイルを使ってください。

○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…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)