

食べ物を大切にしよう



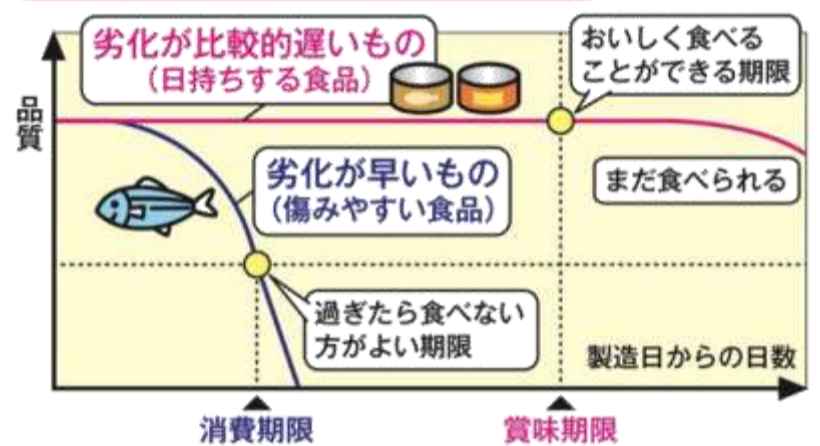
私たちは一日3回食事をします。その中で、食品ロス（まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のこと。）を減らす工夫ができます。

- ◆冷蔵庫や食品庫に何があるか確かめて、使い切れる分だけ買う。
- ◆すぐ使う時は消費期限・賞味期限が近いものを買う。
- ◆作る時は家族が食べ切れる量を考えて、多い時は新鮮なうちに保存方法を工夫する。
- ◆在庫一掃の日に、使い切れなかった材料を食べ切る。

また、毎日の食事の他に、災害時用備蓄食料の食品ロス削減もあります。簡単な方法には、少し多めの買い置きで備える、ふだんの食事で食べる、食べたら買い足すのローリングストックがあります。



消費期限と賞味期限のイメージ



食品ロス問題なんて自分には関係ない
と思いませんか。



10月は食品ロス削減月間
10月30日 食品ロス削減の日

日本の食品ロスは年間522万トン。
1人あたり1日お米1杯、肉全体ではお茶碗1杯以上の食べ物を毎分捨てていることになります。
その結果、膨らむ資源の減少や環境負荷の増大・気候変動など私たちの生活に影響を及ぼしています。



ねらい	日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
マナーを意識して食べよう	予定こんだて	ごはん 牛乳 県産ぶたロースカツ <u>れんこんのきんぴら</u> すましじる 【よくかんで食べよう】	ごはん 牛乳 わかたけしのだ 県産あけびのみそいため (県産なすのみそいため) <u>いもちちじる</u> 【 <u>刺し箸</u> をしないで食べよう】	ごはん 牛乳 あじフライ <u>ごぼうサラダ</u> こまつなのみそしる 【よくかんで食べよう】	<u>ちゅうかどん</u> 牛乳 はるさめサラダ もずくスープ 【 <u>どんぶり</u> を持って食べよう】	<u>こめこコッパパン</u> 牛乳 ハムチーズカツ ゆで野菜 コーンチャウダー 【 <u>手をきれいに洗おう</u> 】
	きいろのなかま	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら いもち	ごはん あぶら パン粉	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	こめこコッパパン あぶら パン粉 じゃがいも バター こむぎこ
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく なると ぶ とうぶ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ とりにく	牛乳 あじ ツナ みそ あぶらあげ	牛乳 ぶたにく いか とりにく もずく とうぶ	牛乳 ハム チーズ ベーコン
	みどりのなかま	れんこん にんじん こんにゃく ピーマン えのき こねぎ	たけのこ あけび(なす) ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	ごぼう きゅうり にんじん ブロッコリー こまつな しめじ	にんじん はくさい たけのこ きくらげ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パプリカ えのき	キャベツ ピーマン たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ
ねらい	日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ビタミンAの働きを知ろう	予定こんだて	スポーツの日	ごもくごはん 牛乳 <u>かぼちゃチーズフライ</u> こんさいじる	ごはん 牛乳 ほっけやき <u>にんじんしりしり</u> ちゅうかみそしる	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのケチャップみそ</u> に 【柴橋小選択献立】 ブロッコリー わかめスープ	しょうゆラーメン 牛乳 <u>れんこんシューマイ</u> キャベツのしおこんぶあえ
	きいろのなかま		ごはん あぶら さつまいも パン粉	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ちゅうかめん ごまあぶら
	あかのなかま		牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ みそ あつあげ	牛乳 ほっけ ツナ たまご ぶたにく みそ	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ チーズ わかめ	牛乳 チャーシュー なると わかめ ぶたにく しおこんぶ
	みどりのなかま		にんじん しいたけ こんにゃく しめじ だいこん ごぼう ねぎ えだまめ かぼちゃ	にんじん にんにく もやし キャベツ メンマ ねぎ	にんにく しょうが にんじん ピーマン コーン ブロッコリー もやし えのき ねぎ	メンマ ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん れんこん

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。



4日(火) 予定 県産あけびのみそ炒め

山形の秋の味覚、あけび。熟すとパツリと口を開けたように実割れすることから、開け実。それが、あけびと変化したのが名前の由来とされています。苦味のある皮の部分を料理して食べるのは山形独特の食べ方で、みそ炒めの他、肉詰め、煮物、和え物、天ぷらなどで昔から親しまれています。



13日(火) 予定 豚肉のケチャップみそ煮

【柴橋小学校選択献立】

ねらい：ビタミンAの働きを知ろう
グループごとにビタミンAの多い食べ物と五大栄養素、旬を考えながら一食分の献立を考えました。秋に美味しくなる食材は分かっても、そこから献立にしたり、給食費の中で決めたりするのが難しかったです。そして、考えた献立の中からビタミンAがしっかり摂れるメニューを選びました。美味しく食べてください。

ねらい	日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)																																	
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>こんさいたっぴり</u> <u>あきあじカレー</u> あおじそサラダ 県産りんご(シナノスイート)	ごはん 牛乳 とりにくのちょうせんやき <u>きくいりおひたし</u> <u>しょうないふういもに</u>	ごはん 牛乳 <u>さんまのみじに</u> ひじきのもの <u>県産はくさいのみそしる</u> 3年生スペシャル給食 献立はお楽しみに★ *1、2年秋探し(給食なし)*	<u>県産ぶたにくの</u> <u>ねぎしおぶたどん</u> 牛乳 だいこんときゅうりのしそあえ <u>県産なめこのみそしる</u> *4年遠足(給食なし)*	しょくパン りんごジャム 牛乳 メープルサーモンハンバーグ やさいサラダ <u>県産だいずいり</u> <u>ミネストローネ</u>																																	
	きいろのなかま	ごはん あぶら さつまいも カレールウ	ごはん さとう さといも ごまあぶら	ごはん あぶら さとう	ごはん ごまあぶら ごま でんぷん	食パン ジャム あぶら ごまあぶら ごま さとう マカロニ																																	
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく チーズ	牛乳 とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 さんま ひじき わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ベーコン だいず メープルサーモン																																	
	みどりのなかま	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう チャツネ グリーンピース キャベツ コーン ブロッコリー りんご	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん きく こんにゃく ごぼう ねぎ	にんじん こんにゃく えだまめ はくさい ねぎ だいこん	ねぎ にんにく しょうが ピーマン だいこん きゅうり もやし にんじん ゆかり なめこ こねぎ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト																																	
ねらい	日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)																																	
大豆の愛をこめて知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 いかよせフライ もやしのナムル <u>マーボーどうふじる</u>	ごはん 牛乳 しおさばやき <u>うのはないり</u> キャベツのみそしる	わかめごはん 牛乳 <u>ごもくまめ</u> しらたまじる 県産にゅうヨーグルト	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふのあまからに</u> いそべあえ とりだんごと はくさいのスープ	<u>スパゲティ</u> <u>だいずいりミートソース</u> 牛乳 コールスローサラダ																																	
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん パン粉	ごはん さとう あぶら	ごはん あぶら しらたまもち さとう	ごはん でんぷん あぶら さとう	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター こむぎこ																																	
	あかのなかま	牛乳 いか とうふ ぶたにく みそ	牛乳 しおさば あぶらあげ おから ぶ みそ	牛乳 わかめ ぶたにく だいず さつまあげ こんぶ とりにく あぶらあげ ヨーグルト	牛乳 こうやどうふ のり とりにく	牛乳 ぶたにく だいずミート チーズ																																	
	みどりのなかま	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ なら しょうが にんにく	しいたけ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ キャベツ こねぎ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん だいこん しいたけ ねぎ	こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい たまねぎ しめじ	たまねぎ にんじん トマト パジル キャベツ きゅうり コーン																																	
日(曜)	31日(月)	<div data-bbox="823 2077 1617 2163" data-label="Section-Header"> <h2>豚肉のケチャップみそ煮</h2> </div> <div data-bbox="690 2160 938 2199" data-label="Section-Header"> <h3>材料(4人分)</h3> </div> <div data-bbox="690 2196 1148 2715" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>豚肉(角切り)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>・塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>・こしょう</td><td>0.08g</td></tr> <tr><td>豚レバー</td><td>80g</td></tr> <tr><td>・おろしにんにく</td><td>2g</td></tr> <tr><td>・おろししょうが</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・かたくり粉</td><td>24g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>・トマトケチャップ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・みそ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・さとう</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>・にんじん(さいの目切り)</td><td>32g</td></tr> <tr><td>・ピーマン(さいの目切り)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>・ホールコーン</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・ダイスチーズ</td><td>16g</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="1220 2160 1335 2199" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <div data-bbox="1220 2217 1688 2300" data-label="Text"> <p>事前：豚肉は、それぞれに下味を付ける。 にんじんは下茹でする。</p> </div> <div data-bbox="1220 2350 1755 2683" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 揚げ油を中温に温め、下味の付いた豚肉とレバーに片栗粉をまぶして唐揚げにして油を切る。 フライパンに調味料、野菜を入れ、全体がまとまるように炒める。 ②に①を加えて味を馴染ませる。 最後にチーズを混ぜ合わせて、完成! </div>					豚肉(角切り)	100g	・塩	0.4g	・こしょう	0.08g	豚レバー	80g	・おろしにんにく	2g	・おろししょうが	1.2g	しょうゆ	8g	・かたくり粉	24g	揚げ油	適量	・トマトケチャップ	40g	・みそ	8g	・さとう	0.8g	・にんじん(さいの目切り)	32g	・ピーマン(さいの目切り)	20g	・ホールコーン	40g	・ダイスチーズ	16g	振替休業日 (10/29分)
豚肉(角切り)	100g																																						
・塩	0.4g																																						
・こしょう	0.08g																																						
豚レバー	80g																																						
・おろしにんにく	2g																																						
・おろししょうが	1.2g																																						
しょうゆ	8g																																						
・かたくり粉	24g																																						
揚げ油	適量																																						
・トマトケチャップ	40g																																						
・みそ	8g																																						
・さとう	0.8g																																						
・にんじん(さいの目切り)	32g																																						
・ピーマン(さいの目切り)	20g																																						
・ホールコーン	40g																																						
・ダイスチーズ	16g																																						
予定こんだて	<div data-bbox="823 2077 1617 2163" data-label="Section-Header"> <h2>豚肉のケチャップみそ煮</h2> </div> <div data-bbox="690 2160 938 2199" data-label="Section-Header"> <h3>材料(4人分)</h3> </div> <div data-bbox="690 2196 1148 2715" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>豚肉(角切り)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>・塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>・こしょう</td><td>0.08g</td></tr> <tr><td>豚レバー</td><td>80g</td></tr> <tr><td>・おろしにんにく</td><td>2g</td></tr> <tr><td>・おろししょうが</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・かたくり粉</td><td>24g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>・トマトケチャップ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・みそ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・さとう</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>・にんじん(さいの目切り)</td><td>32g</td></tr> <tr><td>・ピーマン(さいの目切り)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>・ホールコーン</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・ダイスチーズ</td><td>16g</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="1220 2160 1335 2199" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <div data-bbox="1220 2217 1688 2300" data-label="Text"> <p>事前：豚肉は、それぞれに下味を付ける。 にんじんは下茹でする。</p> </div> <div data-bbox="1220 2350 1755 2683" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 揚げ油を中温に温め、下味の付いた豚肉とレバーに片栗粉をまぶして唐揚げにして油を切る。 フライパンに調味料、野菜を入れ、全体がまとまるように炒める。 ②に①を加えて味を馴染ませる。 最後にチーズを混ぜ合わせて、完成! </div>					豚肉(角切り)	100g	・塩	0.4g	・こしょう	0.08g	豚レバー	80g	・おろしにんにく	2g	・おろししょうが	1.2g	しょうゆ	8g	・かたくり粉	24g	揚げ油	適量	・トマトケチャップ	40g	・みそ	8g	・さとう	0.8g	・にんじん(さいの目切り)	32g	・ピーマン(さいの目切り)	20g	・ホールコーン	40g	・ダイスチーズ	16g		
豚肉(角切り)						100g																																	
・塩						0.4g																																	
・こしょう						0.08g																																	
豚レバー	80g																																						
・おろしにんにく	2g																																						
・おろししょうが	1.2g																																						
しょうゆ	8g																																						
・かたくり粉	24g																																						
揚げ油	適量																																						
・トマトケチャップ	40g																																						
・みそ	8g																																						
・さとう	0.8g																																						
・にんじん(さいの目切り)	32g																																						
・ピーマン(さいの目切り)	20g																																						
・ホールコーン	40g																																						
・ダイスチーズ	16g																																						
きいろのなかま	<div data-bbox="823 2077 1617 2163" data-label="Section-Header"> <h2>豚肉のケチャップみそ煮</h2> </div> <div data-bbox="690 2160 938 2199" data-label="Section-Header"> <h3>材料(4人分)</h3> </div> <div data-bbox="690 2196 1148 2715" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>豚肉(角切り)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>・塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>・こしょう</td><td>0.08g</td></tr> <tr><td>豚レバー</td><td>80g</td></tr> <tr><td>・おろしにんにく</td><td>2g</td></tr> <tr><td>・おろししょうが</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・かたくり粉</td><td>24g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>・トマトケチャップ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・みそ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・さとう</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>・にんじん(さいの目切り)</td><td>32g</td></tr> <tr><td>・ピーマン(さいの目切り)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>・ホールコーン</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・ダイスチーズ</td><td>16g</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="1220 2160 1335 2199" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <div data-bbox="1220 2217 1688 2300" data-label="Text"> <p>事前：豚肉は、それぞれに下味を付ける。 にんじんは下茹でする。</p> </div> <div data-bbox="1220 2350 1755 2683" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 揚げ油を中温に温め、下味の付いた豚肉とレバーに片栗粉をまぶして唐揚げにして油を切る。 フライパンに調味料、野菜を入れ、全体がまとまるように炒める。 ②に①を加えて味を馴染ませる。 最後にチーズを混ぜ合わせて、完成! </div>					豚肉(角切り)	100g	・塩	0.4g	・こしょう	0.08g	豚レバー	80g	・おろしにんにく	2g	・おろししょうが	1.2g	しょうゆ	8g	・かたくり粉	24g	揚げ油	適量	・トマトケチャップ	40g	・みそ	8g	・さとう	0.8g	・にんじん(さいの目切り)	32g	・ピーマン(さいの目切り)	20g	・ホールコーン	40g	・ダイスチーズ	16g		
豚肉(角切り)						100g																																	
・塩						0.4g																																	
・こしょう						0.08g																																	
豚レバー	80g																																						
・おろしにんにく	2g																																						
・おろししょうが	1.2g																																						
しょうゆ	8g																																						
・かたくり粉	24g																																						
揚げ油	適量																																						
・トマトケチャップ	40g																																						
・みそ	8g																																						
・さとう	0.8g																																						
・にんじん(さいの目切り)	32g																																						
・ピーマン(さいの目切り)	20g																																						
・ホールコーン	40g																																						
・ダイスチーズ	16g																																						
あかのなかま	<div data-bbox="823 2077 1617 2163" data-label="Section-Header"> <h2>豚肉のケチャップみそ煮</h2> </div> <div data-bbox="690 2160 938 2199" data-label="Section-Header"> <h3>材料(4人分)</h3> </div> <div data-bbox="690 2196 1148 2715" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>豚肉(角切り)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>・塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>・こしょう</td><td>0.08g</td></tr> <tr><td>豚レバー</td><td>80g</td></tr> <tr><td>・おろしにんにく</td><td>2g</td></tr> <tr><td>・おろししょうが</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・かたくり粉</td><td>24g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>・トマトケチャップ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・みそ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・さとう</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>・にんじん(さいの目切り)</td><td>32g</td></tr> <tr><td>・ピーマン(さいの目切り)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>・ホールコーン</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・ダイスチーズ</td><td>16g</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="1220 2160 1335 2199" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <div data-bbox="1220 2217 1688 2300" data-label="Text"> <p>事前：豚肉は、それぞれに下味を付ける。 にんじんは下茹でする。</p> </div> <div data-bbox="1220 2350 1755 2683" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 揚げ油を中温に温め、下味の付いた豚肉とレバーに片栗粉をまぶして唐揚げにして油を切る。 フライパンに調味料、野菜を入れ、全体がまとまるように炒める。 ②に①を加えて味を馴染ませる。 最後にチーズを混ぜ合わせて、完成! </div>					豚肉(角切り)	100g	・塩	0.4g	・こしょう	0.08g	豚レバー	80g	・おろしにんにく	2g	・おろししょうが	1.2g	しょうゆ	8g	・かたくり粉	24g	揚げ油	適量	・トマトケチャップ	40g	・みそ	8g	・さとう	0.8g	・にんじん(さいの目切り)	32g	・ピーマン(さいの目切り)	20g	・ホールコーン	40g	・ダイスチーズ	16g		
豚肉(角切り)						100g																																	
・塩						0.4g																																	
・こしょう						0.08g																																	
豚レバー	80g																																						
・おろしにんにく	2g																																						
・おろししょうが	1.2g																																						
しょうゆ	8g																																						
・かたくり粉	24g																																						
揚げ油	適量																																						
・トマトケチャップ	40g																																						
・みそ	8g																																						
・さとう	0.8g																																						
・にんじん(さいの目切り)	32g																																						
・ピーマン(さいの目切り)	20g																																						
・ホールコーン	40g																																						
・ダイスチーズ	16g																																						
みどりのなかま	<div data-bbox="823 2077 1617 2163" data-label="Section-Header"> <h2>豚肉のケチャップみそ煮</h2> </div> <div data-bbox="690 2160 938 2199" data-label="Section-Header"> <h3>材料(4人分)</h3> </div> <div data-bbox="690 2196 1148 2715" data-label="Table"> <table border="1"> <tr><td>豚肉(角切り)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>・塩</td><td>0.4g</td></tr> <tr><td>・こしょう</td><td>0.08g</td></tr> <tr><td>豚レバー</td><td>80g</td></tr> <tr><td>・おろしにんにく</td><td>2g</td></tr> <tr><td>・おろししょうが</td><td>1.2g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・かたくり粉</td><td>24g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>・トマトケチャップ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・みそ</td><td>8g</td></tr> <tr><td>・さとう</td><td>0.8g</td></tr> <tr><td>・にんじん(さいの目切り)</td><td>32g</td></tr> <tr><td>・ピーマン(さいの目切り)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>・ホールコーン</td><td>40g</td></tr> <tr><td>・ダイスチーズ</td><td>16g</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="1220 2160 1335 2199" data-label="Section-Header"> <h3>作り方</h3> </div> <div data-bbox="1220 2217 1688 2300" data-label="Text"> <p>事前：豚肉は、それぞれに下味を付ける。 にんじんは下茹でする。</p> </div> <div data-bbox="1220 2350 1755 2683" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> 揚げ油を中温に温め、下味の付いた豚肉とレバーに片栗粉をまぶして唐揚げにして油を切る。 フライパンに調味料、野菜を入れ、全体がまとまるように炒める。 ②に①を加えて味を馴染ませる。 最後にチーズを混ぜ合わせて、完成! </div>					豚肉(角切り)	100g	・塩	0.4g	・こしょう	0.08g	豚レバー	80g	・おろしにんにく	2g	・おろししょうが	1.2g	しょうゆ	8g	・かたくり粉	24g	揚げ油	適量	・トマトケチャップ	40g	・みそ	8g	・さとう	0.8g	・にんじん(さいの目切り)	32g	・ピーマン(さいの目切り)	20g	・ホールコーン	40g	・ダイスチーズ	16g		
豚肉(角切り)						100g																																	
・塩						0.4g																																	
・こしょう						0.08g																																	
豚レバー	80g																																						
・おろしにんにく	2g																																						
・おろししょうが	1.2g																																						
しょうゆ	8g																																						
・かたくり粉	24g																																						
揚げ油	適量																																						
・トマトケチャップ	40g																																						
・みそ	8g																																						
・さとう	0.8g																																						
・にんじん(さいの目切り)	32g																																						
・ピーマン(さいの目切り)	20g																																						
・ホールコーン	40g																																						
・ダイスチーズ	16g																																						

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。