

# 学校給食だより

2010年3月 摂津市学校給食会

栄養三色



**赤色の食品** 血や肉、骨をつくる

肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

**緑色の食品** 体の体調をととのえる

緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

**黄色の食品** 熱や力のもとになる

穀類、いも類、砂とう類、油脂類

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
5日	金	げんりょうミルクパン	<げんりょうミルクパン>	赤	フランクフルト	10	げんりょうミルクパン	40	黄	マカロニ	20	ぎゅうにゅう	20	緑	たまねぎ	30	コーンスープ	20	緑	にんじん	7	イタリアンツイスト	20	緑	パセリ	0.7	ももゼリー	10	緑	にんにく	0.35	ホールコーン	15	黄	オリーブオイル	0.7	うすくちしょうゆ	4	少々	ケチャップ	13	しお	少々	のうしゅくスープ	8	少々	ウスターソース	1	こしょう	少々	<イタリアンツイスト>	5	少々	トマトピューレ	2	バラベーコン	5	少々	しお	少々	こしょう	少々	こしょう	少々	ももゼリー	1	こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
631	24.9	18.7	319	1.7	365	0.76	0.78	12	1.9	4.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
8日	月	しろごはん	<しろごはん>	黄	にんにく	0.2	ぎゅうにゅう	75	緑	さとう	1.5	みそしる	30	黄	さけ	1	クープイリチー	20	赤	こいくちしょうゆ	1.5	つなそば	10	黄	しお	少々	なたねあぶら	5	少々	こしょう	少々	あかみそ	9	少々	ごまあぶら	0.5	しろみそ	4	赤	<つなそば>	20	にぼし	2	緑	まぐるかん	0.3	<クープイリチー>	10	黄	しょうが	1.5	ぶたにく	15	少々	しお	少々	きざみこんぶ	5	少々	こんにゃく	15	少々	にんじん	10	少々	さやいんげん	5	少々																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
612	24.0	18.1	410	3.2	289	0.33	0.46	16	2.6	4.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
9日	火	しょうパン	<しょうパン>	黄	なたねあぶら	3.5	ぎゅうにゅう	60	黄	うすくちしょうゆ	2	れんずまめのトマトスープ	15	赤	さけ	1.5	もずくのスープ	15	赤	みず	5	まぐるのバーベキューソース	20	黄	そとう	1.3	りんごジャム	10	緑	りんごペースト	6	にんじん	10	緑	にんにく	0.1	たまねぎ	35	緑	しょうが	0.1	にんにく	0.5	緑	あおねぎ	5	緑	あおねぎ	1.5	ケチャップ	5	少々	キャベツ	30	黄	なたねあぶら	0.5	トマトピューレ	10	少々	しお	少々	せろりー	3	黄	けずりぶし	3	少々	まぐる	1	少	こしょう	少々	オリーブオイル	1	黄	す	1.5	こしょう	少々	のうしゅくスープ	8	黄	かたくりこ	8	少々																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
-cal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
655	23.4	20.2	348	4.2	341	0.79	0.77	28	2.7	8.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
3日	水	さけちらし	<さけちらし>	黄	ことうふ	10	ぎゅうにゅう	60	赤	たまねぎ	25	すましじる	15	緑	にんじん	20	カレーライス	15	赤	だいきん	20	キャベツとベ-コンのむし	20	黄	えのき	10	ふくじんづけ	10	黄	うすくちしょうゆ	4	少々	なたねあぶら	0.5	少々	けずりぶし	3	少々	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	25	と	にんじん	20	と	だいきん	20	と	えのき	10	と	うすくちしょうゆ	4	と	なたねあぶら	0.5	と	けずりぶし	3	と	かまぼこ	10	と	とうふ	30	と	たまねぎ	2

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)															
熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量 g	食物繊維 g	熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量 g	食物繊維 g										
					A μg	B1 mg	B2 mg								C mg	A μg	B1 mg			B2 mg	C mg								
11 日 木	げんりょうこくとうパン		黄		<げんりょうこくとうパン>	40	緑	しょうが	0.5	17 日 水	せきはん		黄		<せきはん>	40	赤	<にしよく(こうはく)あげ	1	18 日 木	はんりょうこっぺぱん		黄		<はんりょうこっぺぱん>	30	赤	ぎゅうにゅう	30
	ぎゅうにゅう		黄		げんまい	7	黄	けずりぶし	0.5		ぎゅうにゅう		黄		はんりょうこっぺぱん	黄		しお	0.5		しお		黄		しょうが	0.5			
	カニいりしおラ-メン		黄		<かニいりしおラ-メン>	50	赤	れいとうだいず	20		しらはなまめと		赤		<しらはなまめと>	赤		だいふくまめのポターージュ	15		たいふくまめのポターージュ		赤		とりにく	15			
	たいづとれんこんのサラダ		赤		ちゅうかめん	15	赤	ハム	10		とりにくのたつたあげ		赤		<とりにくのたつたあげ>	赤		れいたとうとうふ	14		フライドポテト		赤		たまねぎ	20			
			赤		ぶたにく	5	赤	れんこん	15		フル-ツボンチ		赤		ほんじん	7	フルーツボンチ		赤		パ-ルセリ	10	パイキング		黄		なたねあぶら	1	
			赤		かたくりこ	0.5	赤	す	0.5		イタリアンツイスト		赤		のうしゆくスープ	6	イタリアンツイスト		赤		し	0.2	パイキング		黄		とんこつ	8	
			赤		しょうが	30	赤	ホールコーン	10		カレ-ピラフ		赤		うすくちしょうゆ	4	カレ-ピラフ		赤		かたくりこ	10	パイキング		黄		<カレーサンド>	20	
			赤		たまねぎ	30	赤	にんじん	5		えびのマヨネーズソース		赤		しょうが	0.7	えびのマヨネーズソース		赤		なたねあぶら	8	パイキング		黄		ぶたミンチ	20	
			赤		あおねぎ	5	赤	マヨネーズ	10				赤		しょうが	0.7			赤		し	0.2	パイキング		黄		たまねぎ	20	
			赤		うすくちしょうゆ	4.5	赤	しるごま	2				赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		ホールコーン	15	
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		にんじん	10			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		ケチャップ	10			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		ウスターソース	2.5			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		うすくちしょうゆ	4			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		かたくりこ	0.5			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが	8	赤	マヨネーズ	10			赤		しょうが	0.7			赤		なたねあぶら	1	パイキング		黄		しょうが	0.7			
		赤		しょうが																									