



れいわ ねんど
令和7年度

がっ

9月きゅうしよくカレンダー

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標 「なんでも食べて元気にすごそう」 

しよくせいかつ みなお あさ た
シリーズ 「食生活を見直そう ~朝ごはんを食べよう~」 



しんこんだて
新献立

「みそかんぷら」

にち こんだて わしよくすいしん ひ
18日は、和(なごみ)献立…和食推進の日



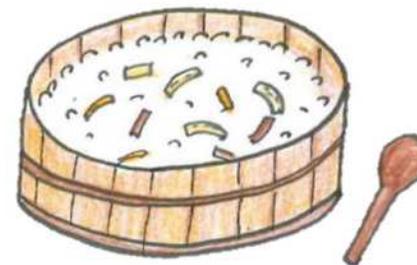
8月 26日 (火)



こんだてしょうかい
献立紹介

こぎつねちらし

きつねは^{あぶら}油あげがすきだといわれていたことから、
^{あぶら}油あげのことを「きつね」とよぶようになったそうです。
 給食では細かく切った^{きゅうしよく}油あげ^{こま}を使うため、
 「こぎつねちらし」といいます。



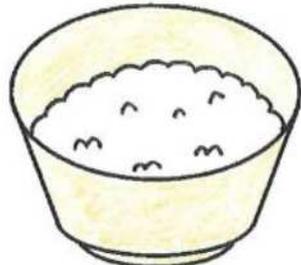
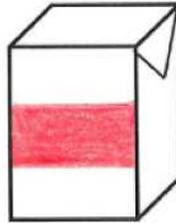
あまず^{あじ}甘酸っぱい味は、^{えき}だ液^でがよく出て、
^{しよく}食^{なつ}よくがわいてくるので、夏にぴったりの^{こんだて}献立です。
 「こぎつねちらしの^ぐ具」は^{つか}スプーンを使って
 ごはんに^たまぜて、おはして^た食べましょう。

こぎつねちらしのぐ

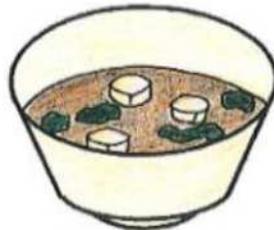
ほうれんそうの
おかかに



ぎゅうにゅう



ごはん



あかだし

食べ物の三つのはたらき

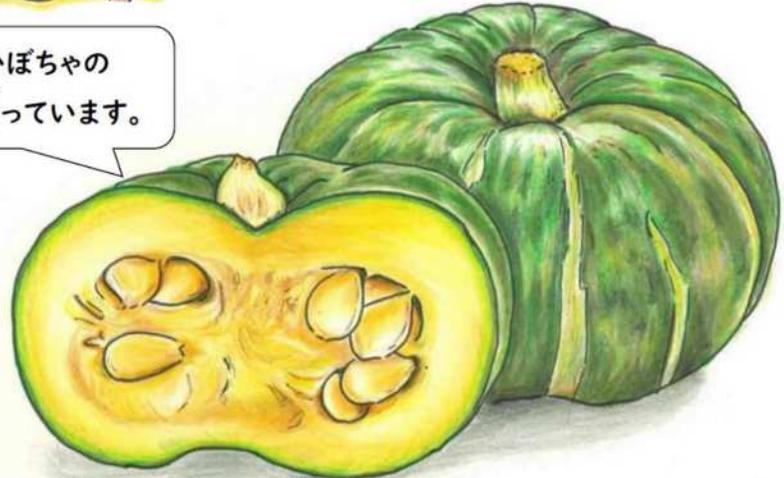
あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ の しょうじ を ととの え 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	とうふ 	ごはん 	さとう 	にんじん 	しいたけ
はなかつお 	あぶらあげ 	いりごま 		ほうれんそう 	
しんじゅうみそ 	はっちょうみそ 				

8月 27日 (水)

なつ 夏においしい
た もの 食べ物 

かぼちゃ

きょう 今日の「かぼちゃの
しる みそ汁」に使っています。

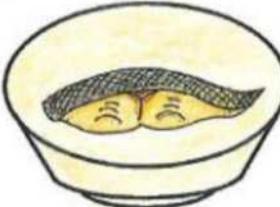
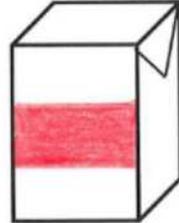
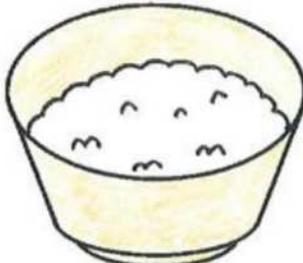
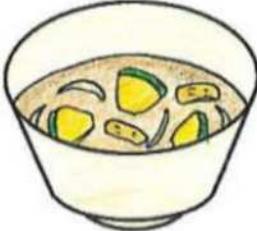


- 「かぼちゃ」は、夏においしい野菜です。
- かぼちゃにふくまれる「カロテン」には、のどや鼻の
ねんまくを強くして、かぜなどのウイルスから
体を守るはたらきがあります。

しお や
 さけの塩こうじ焼き 

「さけの塩こうじ焼き」は、さけを塩こうじに
つけこんだあと、スチームコンベクションオーブンで
こんがり焼きました。塩こうじをつけることで、
身がふっくらとやわらかく仕上がります。



こまつなと きりぼしだいこんの にびたし	さけの しおこうじやき	ぎゅうにゅう
		
ごはん	かぼちゃのみそしる	
		

た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

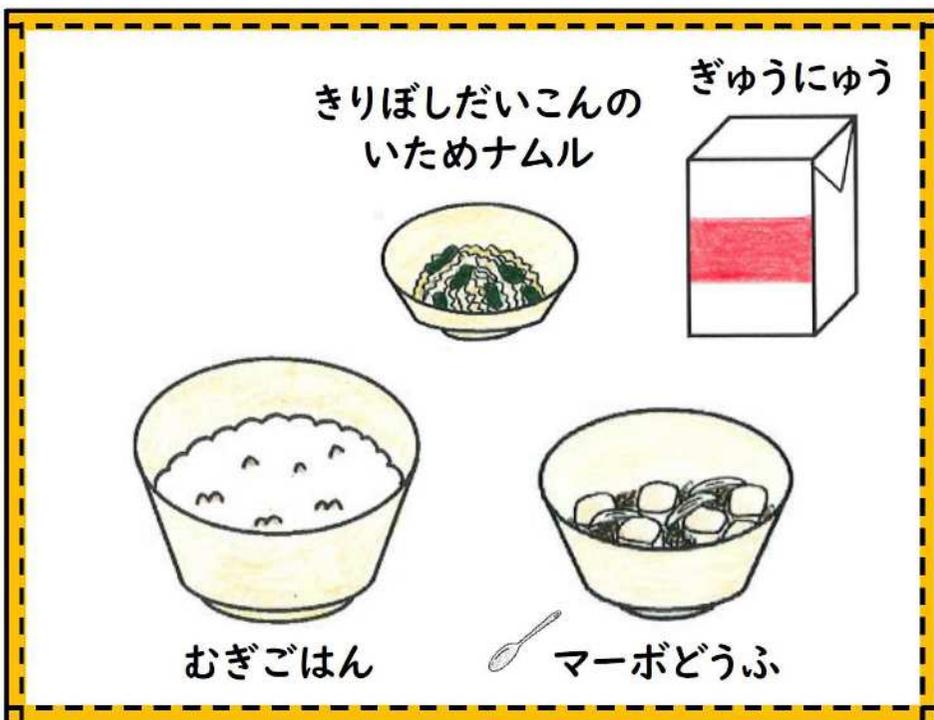
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ しょうじ けつ 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	さけ	ごはん	ごはん	にんじん	かぼちゃ
			さんおんどう		たまねぎ
あかみそ (けいほく)	あぶらあげ				こまつな
					きりぼしだいこん

8月 28日 (木)



しょくひんしょうかい
食品紹介

テンメンジャン

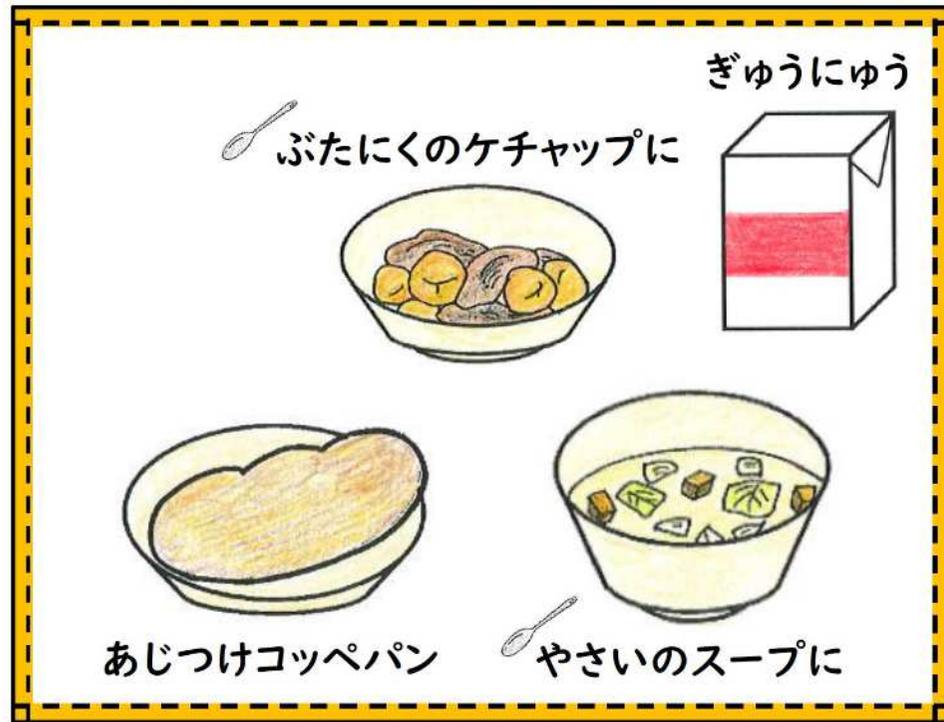


たものみっ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	もの もとなる	みどり 緑	からだ 体	しょうし 調子	ととの を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	さとう	たまねぎ	にんにく	しょうが	ほうれんそう	きりぼしだいこん	
とうふ	あかみそ	かたくりこ	ごまあぶら						

- テンメンジャンはあま味とコクが特ちょうの中国生まれのみそで、から味はありません。
- 小麦粉にこうじ、さとう、香しん料などをまぜて、長い時間をかけて作られます。
- 今日の「マーボ豆腐」に使っています。

8月 29日 (金)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ きょうし じこの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あじつけコッペパン	さとう	にんじん	キャベツ	
ぶたにく	じゃがいも	サラダあぶら	たまねぎ		

シリーズ ~^{しょくせい}食生活を見直そう~ ^{みなお}みなお

^{あさ}あさ ^たた **朝ごはんを食べよう**

はや はや お あさ 早ね・早起き・朝ごはん

はや 早ね **はや お 早起き**

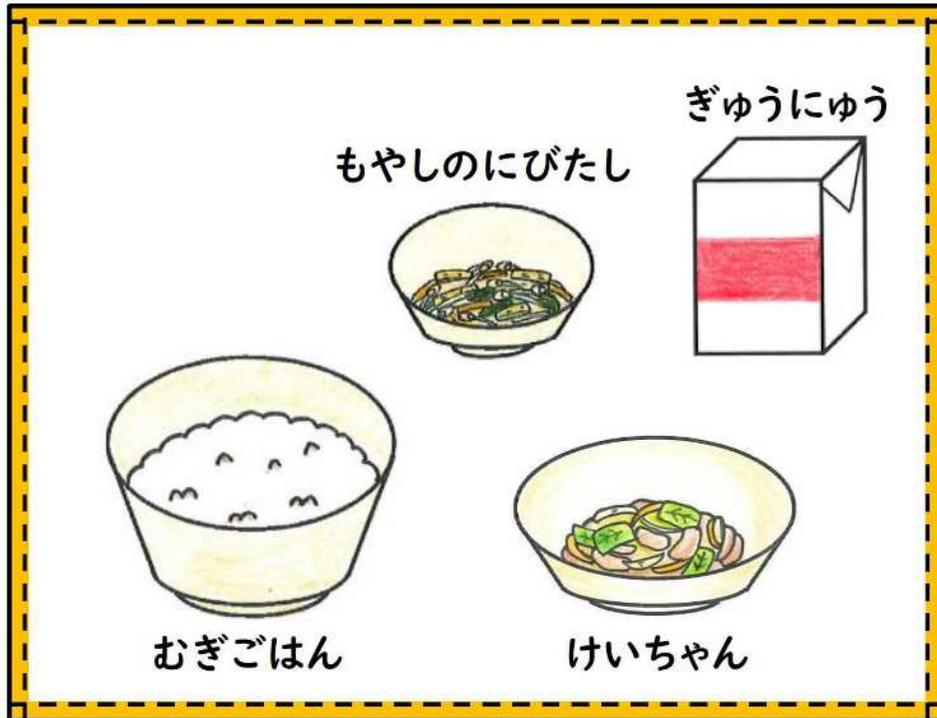
ひ ひかり お 日の光をあびて起きると、
あたま が すっきりめ じゆうちゆう 頭がすっきり目ざめ、集中できます。

あたま なか せいり 頭の中を整理でき、
からだ せいちよう 体も成長できます。

あさ 朝ごはんを食べ、
のう からだ お 脳や体を起こします。 **あさ 朝ごはん**

「ぶた肉のケチャップ煮」はぶた肉のうま味と味つけの
ケチャップ味が、ホクホクとしたじゃがいもとからみ、
いものあま味とともに口の中に広がります。

9月 1日 (月)



おぎごはん

けいちゃん

ぎゅうにゅう

もやしのにびたし

食べ物の三つのはたらき

赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  あかみそ  あぶらあげ	 おぎごはん  さとう  サラダあぶら	 たまねぎ  にんじん  にんにく  だいこんば  キャベツ  もやし  しょうが			



にほんぜんこく
日本全国
あじ
味めぐり

けい 鶏ちゃん

「鶏ちゃん」は、岐阜県の郷土料理で、とり肉と野菜に、特せいのたれをからめて作ります。

とり肉がきちょうな食材だったころは、大切なお客様や、親せきが集まるお正月など特別な日の料理でした。



給食では、しょうゆなどで下味をつけたとり肉を野菜といためた後、みそ・さとう・しょうゆなどを合わせた特せいのたれで味つけをしています。香ばしいみその香りや味を楽しみながら食べましょう。

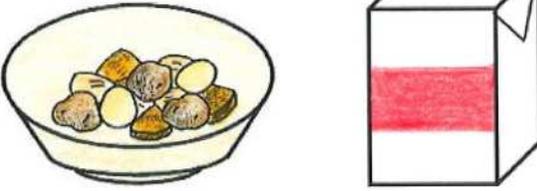


9月 2日 (火)

けいにくとうずらたまごのスパイシーいため

ぎゅうにゅう

うずらたまごはわってたべてもいいよ



ミルクコッパン

スープ

食べ物の三つのはたらき

あか	からだ	黄	ねつ	ちから	みどり	からだ	ちようし	とどの
赤	体をつくる	黄	熱	力のもとになる	緑	体の調子を整える		
 ぎゅうにゅう  うずらたまご  とりにく	 ミルクコッパン  サラダあぶら  さとう	 たまねぎ  にんじん  にんにく  もやし						



こんだてしょうかい
献立紹介

にく
けい肉と

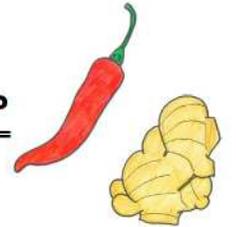
うずらたまごの

スパイシーいため

スパイシー

ってどういう意味かな?

「スパイシー」とは、ピリツとしたから味や
かお 香りがああることを表す言葉です。



カレー粉やこしょう、とうがらしなどのスパイスを
あじ 味つけに使うことで、スパイシーな味の料理になります。

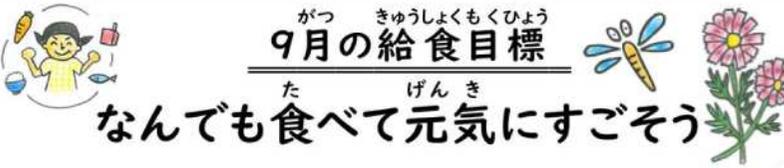


スパイスは、食欲を出したり
ちなが 血の流れをよくしたりするなど
いろいろなはたらきがあります。

今日の給食の「けい肉とうずらたまごのスパイシーいため」
には、スパイスが入ったカレー粉とウスターソースを
つか 使っています。



9月 3日 (水)

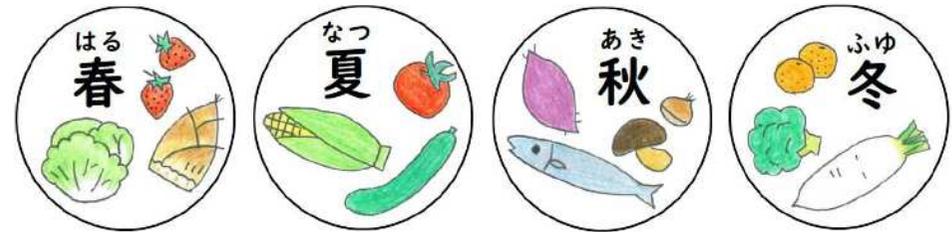

 がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標
 た げん き
なんでも食べて元気にすごそう

旬の食べ物を食べよう

「旬」は、その食べ物がたくさんとれて、

一番おいしくなる時期のことをいいます。

旬の食べ物は、味がよく、栄養も豊富です。



秋は、さんま・さつまいも・きのこ・ぶどう・なしなど、

たくさんの食べ物が旬をむかえる時期です。

今が旬の食べ物を見つけて、秋の季節を

楽しみましょう。



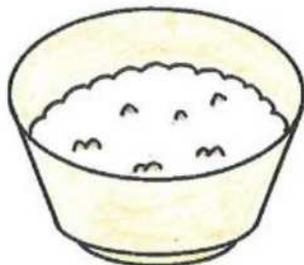
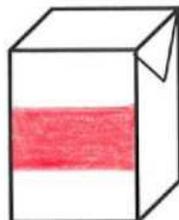
ごまずに
 ぎゅうにゅう
 ごはん
 こうやどうふとやさいの
 たきあわせ

食べ物の三つのはたらき

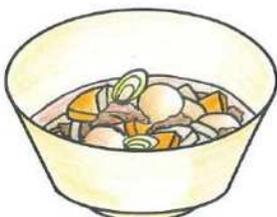
あか	からだをつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし じぶんの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さとう	にんじん	しいたけ
こうやどうふ	ほそぎりこんぶ	すりごま		キャベツ	きゅうり

9月 4日 (木)

だいこんばとじゃこの ぎゅうにゆう
いためもの



おぎごはん



いもに

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どのの 体の調子を整える
 ぎゅうにゆう ぎゅうにく しらすぼし	 おぎごはん いりごま さといも さとう サラダあぶら	 にんじん しろねぎ だいこんば			

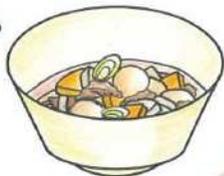


に いも煮

「いも煮」は、山形県の郷土料理で、里いもを使ったなべ料理です。山形では、秋になると、河原になべや材料を持ちこみ、家族や友人などと集まっていも煮を作って食べる「いも煮会」がよく行われています。



給食では、牛肉・里いも・にんじん・白ねぎ・こんにやくをたっぷりの煮汁でじっくりと煮こんで作ります。汁と具をいっしょに味わい、だしや食材のうま味を感じて食べてください。



9月 5日 (金)



食べ物の三つのはたらき

赤	からだをつくる	黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>だいず</p> <p>あかみそ はっちょうみそ</p>	<p>ごはん</p> <p>サラダあぶら</p> <p>こめこめん</p> <p>さとう</p>	<p>しいたけ</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>もやし</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>にんじん</p>			

こめ 食品紹介 お米のへんしん

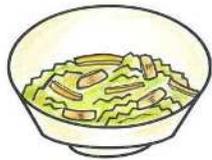


ちゆうごく たいわん とうなん
ミーフンは、中国や台湾・東南アジアなどの
こめ つく 米を作っている地いきでよく食べられている
こめこ つく 米粉で作られためんです。

9月 8日 (月)


 がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標
 た げん き
なんでも食べて元気にすごそう

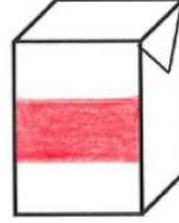

キャベツのにつけ



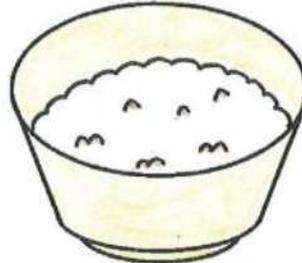
とりめしのぐ



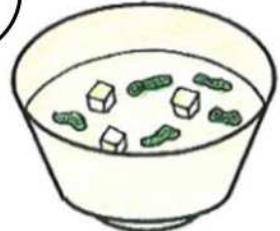
ぎゅうにゅう



むぎごはん



すましじる



ごはん
に
まぜて
たべよう

あか き みどり た もの
赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べよう

あか
赤



げん き ぎょう
元気号

からだ
体をつくる

き
黄



ねつ ちから
熱や力の
もとになる

みどり
緑



からだ ちょうし
体の調子を
ととの
整える

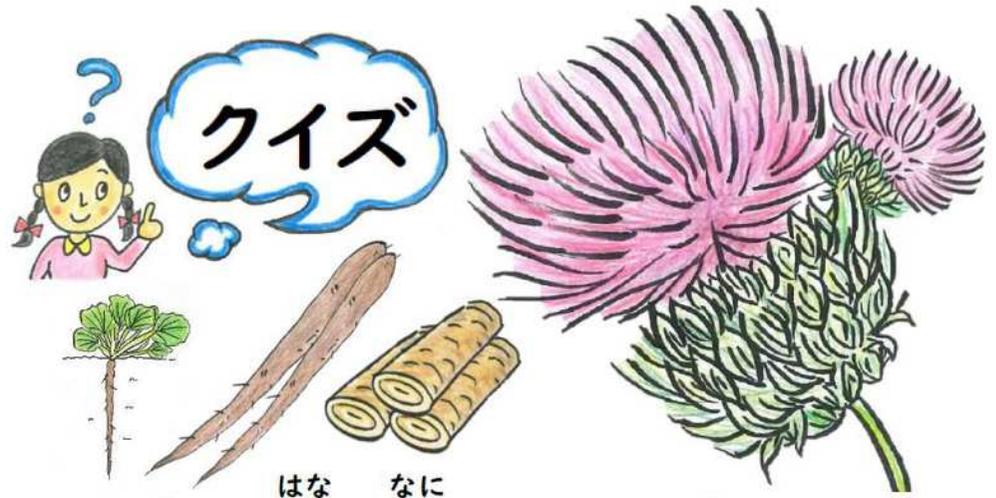
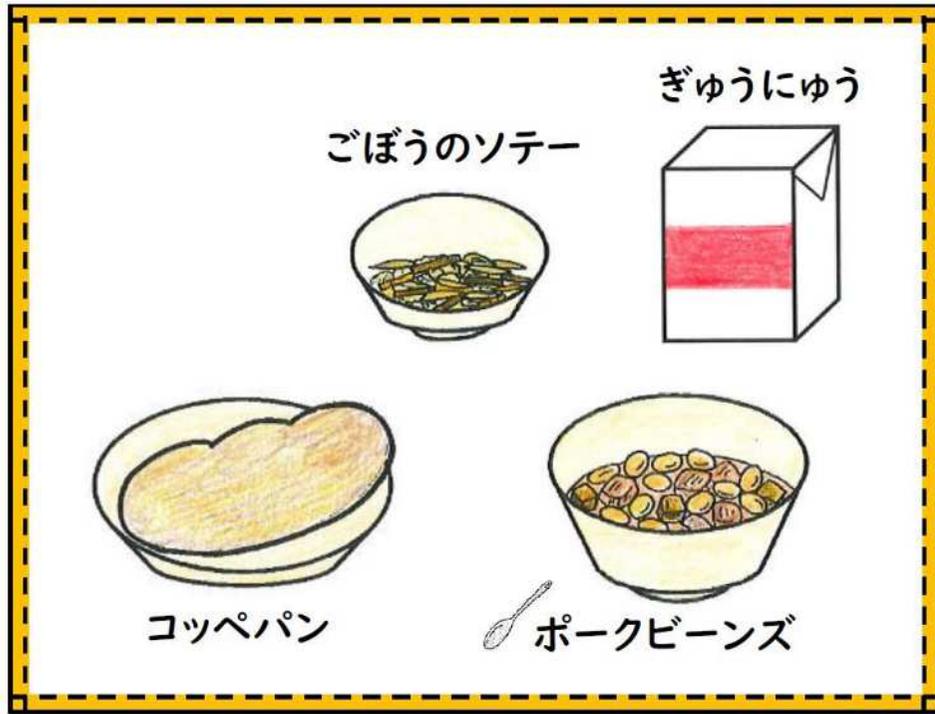
た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ 体をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  とりにく  あぶらあげ  とうふ	 むぎごはん  サラダあぶら  さとう	 にんじん  しいたけ  キャベツ  ごぼう  しょうが  ほうれんそう

じょうぶな ^{からだ} 体をつくるためには、^{えいよう} 栄養のバランスが ^{たいせつ} 大切です。

「とりめしの ^ぐ 具」は、ごはん ^{にく} にまぜて、とり肉 ^み やしいたけの ^{あじ} うま味、
ごぼう ^は の ^{かお} 歯ごたえや ^{あじ} 香りを味わいましょう。

9月 9日 (火)



ごぼうの花は何のなかまでしょうか？

① バラ



② キク



③ ユリ

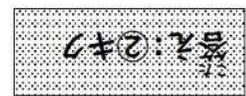


食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	あつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	ぶたにく 	コッペパン 	すりごま 	たまねぎ 	ごぼう
だいち 	まぐろフレーク 	サラダあぶら 	にんじん 		



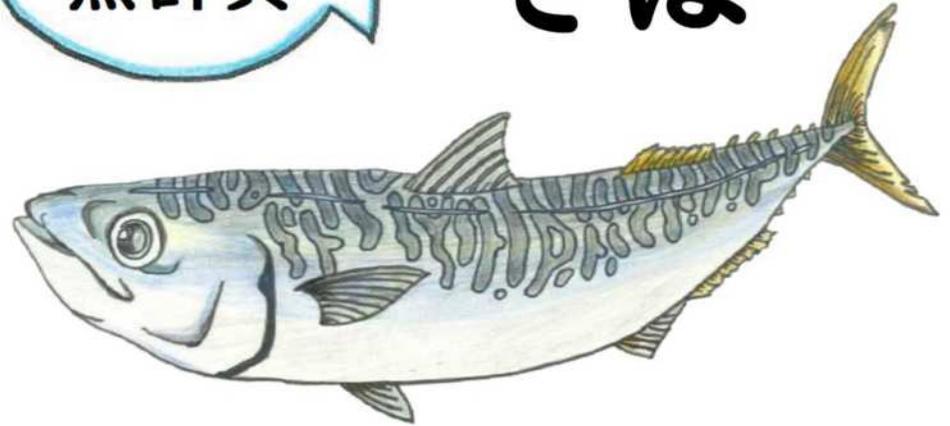
ごぼうは、花がさく前に収穫することがおのため、ごぼうの花を見かけることはむずかしいです。



9月 10日 (水)



さば



さばには、^ち血や^{にく}きん肉を作る^{たんぱく}たんぱく質や、^{しつ}血を
^{イービーイー}さらさらにするEPA、^{あたま}頭のはたらきをよくする
^{ディーエイチイー}DHAが^{おお}多くふくまれています。

^{あき}秋にとれるさばは^{あき}秋さばとよばれ、^{あぶら}脂がよくのって
 いるのがとくちょうです。

さばのつけ焼きは、さばをしょうがや
 しょうゆにつけ、スチームコンベクション
 オープンを使って焼きました。
 皮まで香ばしく焼けていておいしく
 食べられますよ。

ほうれんそうの さばのつけ焼き ぎゅうにゅう
 ごまに

ごはん みそしる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	豆腐	ごはん	すりごま	ほうれんそう	しょうが
わかめ	さば	さんおんとう		にんじん	たまねぎ
しんじゅうみそ	しろみそ				

9月 11日 (木)



ヨーグルト



ヨーグルトは、牛乳などに、目に見えない小さな

乳酸菌という生物を入れて発酵させたものです。

牛乳の中で、乳酸菌がふえることで、ヨーグルトの

すっぱい味が作られます。

今日のチキンカレーに使っています。

カレーに使うことでまろやかな味になります。



ひじきのソテー

ぎゅうにゅう

おぎごはん

ごはんにかけて
たべよう

チキンカレー

食べ物の三つのはたらき

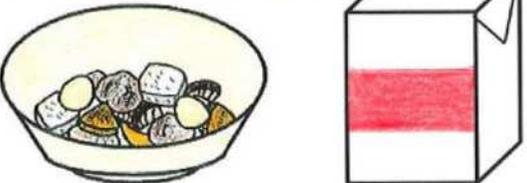
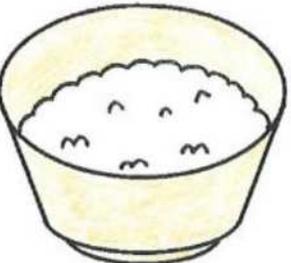
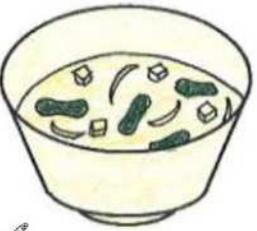
あか 赤	からだ 体をつくる	黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	 とりにく チーズ ひじき	 おぎごはん サラダあぶら バター	 じゃがいも こむぎこ さとう	 たまねぎ しょうが さんどまめ	 にんじん コーン

9月 12日 (金)

ぎゅうにゅう

プリプリちゅうかいため

うずらたまごは
わってたべても
いいよ

ごはん わかめスープ

食べ物の三つのはたらき

赤	黄	緑
からだ 体をつくる	ねつ 熱や力のもとになる	からだ 体の調子を整える
 ぎゅうにゅう  うずらたまご  とりにく  とうふ  わかめ  あかみそ	 ごはん  さとう  かたくりこ  サラダあぶら  ごまあぶら	 にんじん  たまねぎ  しょうが  しいたけ  にんにく



ちゅうか きゅうしょく どうじょう
プリプリ中華いためが給食に登場

したのは、いつからでしょうか？



- ① ねんまえ 6年前
- ② ねんまえ 12年前
- ③ ねんまえ 28年前



「プリプリちゅうかいため」は、しょっかん たの しょくざい
 をつかい、よくかむことができるようにとかんがえられて、
 きょうとし きゅうしょく じょう こんだて
 京都市の給食でたん生した献立です。



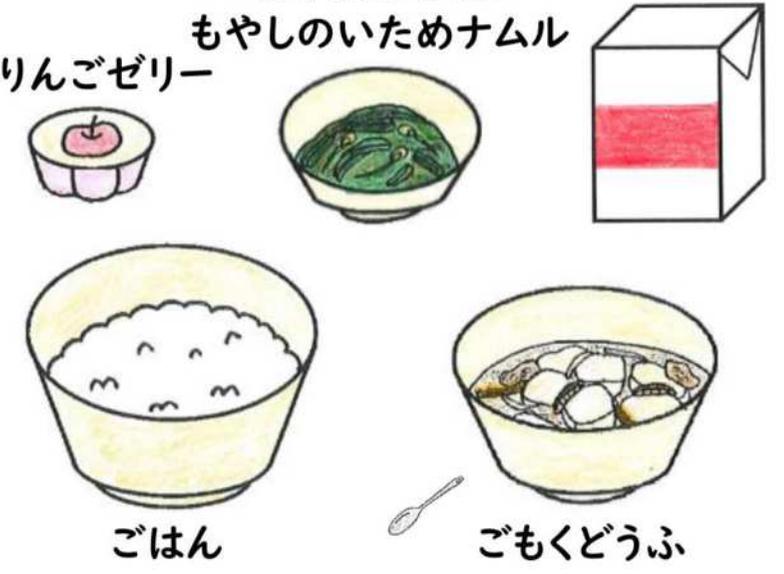
9月 16日 (火)

シリーズ しよくせいかつ みなお ~食生活を見直そう~ 

 **あさ 朝ごはんを食べよう**

ほうれんそうと りんごゼリー
もやしのいためナムル

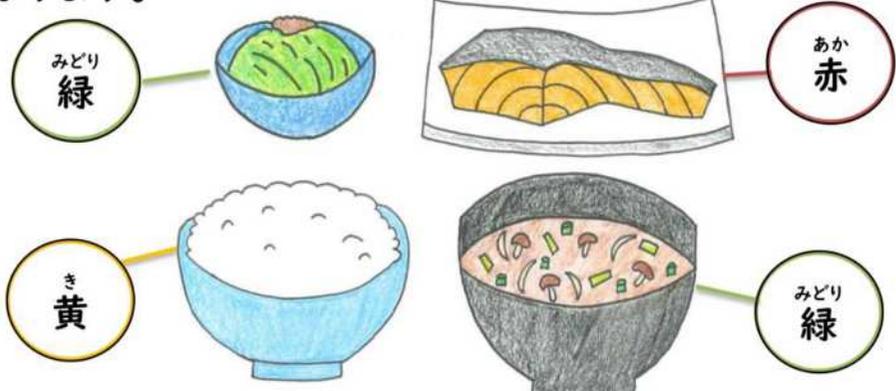
ぎゅうにゅう



ごはん ごもくどうふ

あさ どの朝ごはんを食べるとよいかな？

あさ 朝ごはんは、ねむっていた のう からだ め 脳や体を目ざめさせ、
べんきよう 勉強したり、うんどう 運動したりするためのエネルギーのもとに
なります。



みどり 緑 あか 赤
き 黄 みどり 緑

あか き みどり みっ いろ あさ
赤・黄・緑の三つの色がそろった朝ごはんを、
た 食べるようにしましょう。

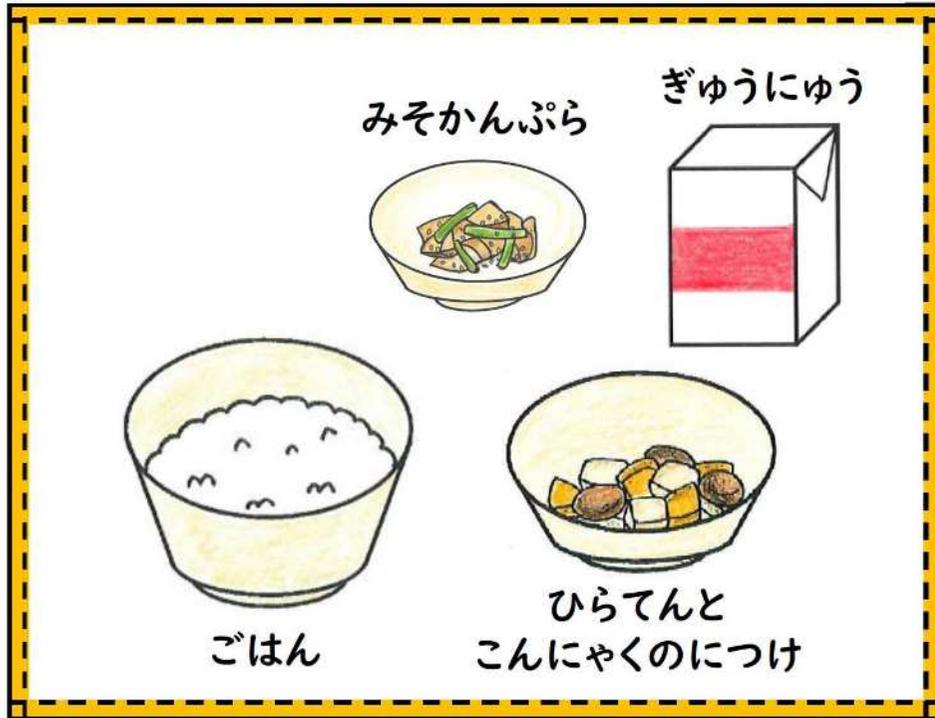
た 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	ごはん	さとう	たまねぎ	もやし
豆腐		かたくりこ	りんごゼリー	しいたけ	しょうが
		サラダあぶら	ごまあぶら	ほうれんそう	こまつな

ごもく 五目どうふは、こまつな 小松菜の色やとうふの食感、
しいたけのうま味など五感を使いながら味わいましょう。



9月 17日 (水)



食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	さんおんとう	にんじん	
ひらてん	しんしゅうみそ	じゃがいも	なたねあぶら	さんどまめ	
		いりごま	さとう		

ふくしまけん きょうどりょうり
福島県の郷土料理

しんこんだて
新献立

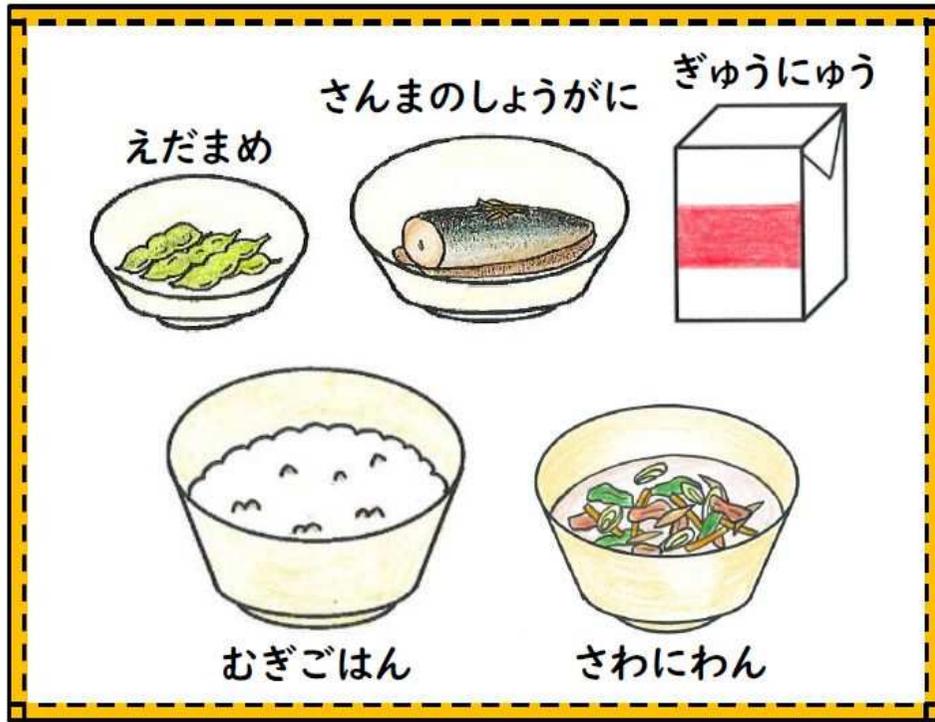
みそかんぷら

「かんぷら」とは、福島県の方言で「じゃがいも」のことをいいます。福島県の郡山市・南相馬市・いわき市でじゃがいもがよくとれ、収穫時期の7月下旬から食べられている料理です。



9月1日は「防災の日」です。14年前の3月11日に
東日本大震災が起こり、福島県などの東北地方を中心に
大きなひがいが出ました。震災について調べたり、
防災のために自分ができることを考えたりしてみましょう。

9月 18日 (木)



食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	きいろ 黄	あつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	おぎごはん	しょうが	えだまめ	にんじん	ごぼう
ぶたにく	さんおんどう	しろねぎ	こまつな	さんま	

和(なごみ)献立 こんだて



さわにわん 沢煮椀

あいちけん きょうどりょうり
愛知県の郷土料理です。

にく やさい
ぶた肉といろいろな野菜が

はい するもの
たっぷり入った汁物です。

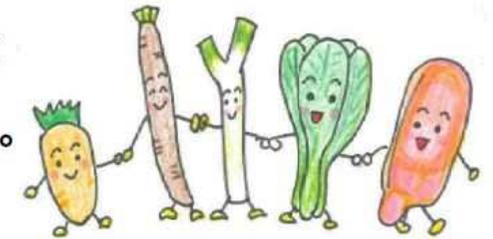
さわ たくさん
「沢」には「沢山(たくさん)」という意味があり、

く にももの ゆらい
具たくさんの煮物に由来しています。

きゅうしょく にく しろ こまつな
給食では、ぶた肉、にんじん、ごぼう、白ねぎ、小松菜を

つか やさい
使いました。野菜のおいしさと

み あじ
だしのうま味を味わいましょう。



えだまめ

つか
スチームコンベクションオーブンを使って

ちょうり み ひ だ
調理しました。あま味を引き出すために



じっくりとむしました。

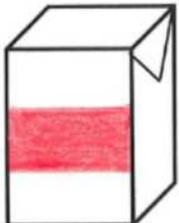
9月 19日 (金)

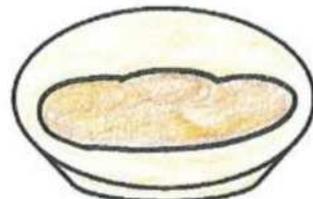
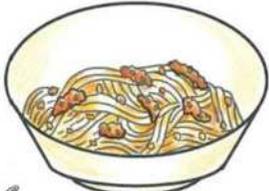


しょくひんしょうかい
食品紹介

きゅうしょく どうじょう
**給食に登場する
めん**

ぎゅうにゅう

こまつなのソテー  

こがたコッペパン  スパゲティの
ミートソースに

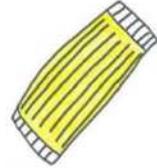
た もの みつ
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	おつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	こがたコッペパン	たまねぎ	にんじん	スパゲティ	コーン
				ぎゅうにく	こまつな
ぎゅうにく	サラダあぶら	こむぎこ			

こむぎこ つく
小麦粉で作っためん

うどん 

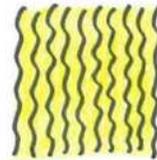
讃岐うどん、
伊勢うどん、きしめんなど、
地いきによって太さや
コシの強さがちがいます。

スパゲティ 

イタリア料理で
よく使われます。
今日の給食に使っています。

そうめん 

細く引きのばして
作ります。
冷やして食べたり、温めて
「にゅうめん」として食べたりします。

中華めん 

ラーメンや
焼きそばに
使います。

こめこ つく
米粉で作っためん

ビーフン 

ミーフン 

ビーフンはもっちり、
ミーフンはつるつるとした食感です。
スープなどに使います。

9月 22日 (月)

シリーズ しよくせいかつ みなお ~食生活を見直そう~ 



あさ **朝ごはんを食べよう**

あさ **なぜ朝ごはんがひつようなのかな。**



あさ いちにち **朝ごはんは一日のはじまりのスイッチです。**



あさ た **朝ごはんを食べると**
のう **脳にエネルギーがとどき、**
あたま **頭がはたらきます。**
あさ た **朝ごはんを食べて、**
のう からだ め **脳と体を目ざめさせましょう。**



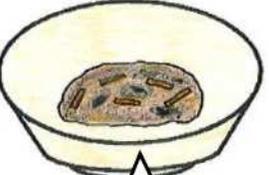
きんときまめ あまに **金時豆の甘煮は、スチームコンベクションオーブンで**
なか あまみ **中まで甘味をしみこませ、やわらかくなるように**
つく あじ た **作っています。味わって食べましょう。**



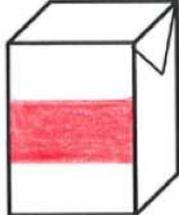
きんときまめの
あまに



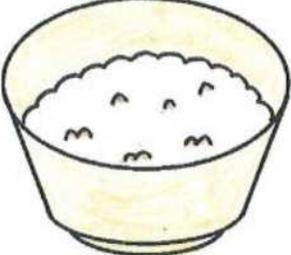
おからそばろ
どんぶりのぐ



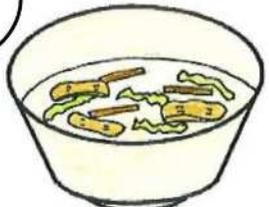
ぎゅうにゅう



ごはんの
のせて
たべよう



むぎごはん



キャベツのすましじる

食べ物の三つのはたらき

あか	黄	みどり
からだをつくる	あつちからのもとなる	からだのちよしどこの調子を整える
  ぎゅうにゅう とりにく  おからパウダー   あぶらあげ きんときまめ	  むぎごはん サラダあぶら   さとう さんおんどう	  にんじん しょうが  しいたけ   キャベツ たまねぎ

9月 24日 (水)

がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

た げん き
なんでも食べて元気にすごそう

じゃこ ひじきまめ ぎゅうにゅう

ごはん けいにくと やさいのにつけ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちよし じとの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ごはん	じゃがいも	たまねぎ	
ひじき	あぶらあげ	さんおんとう	サラダあぶら	にんじん	
じゃこ	だいず				

げん き みつ ～ 元気にすごすための三つのポイント ～

① えいよう 栄養

すききらいをせずにいろいろな
食べ物をバランスよく食べましょう。



② うんどう 運動

うんどう 運動したり、
そと あそ 外で遊んだりして、
まいにちからだ うご 毎日体を動かしましょう。



③ すいみん

はや はやお ころ 早ね、早起きを心がけましょう。

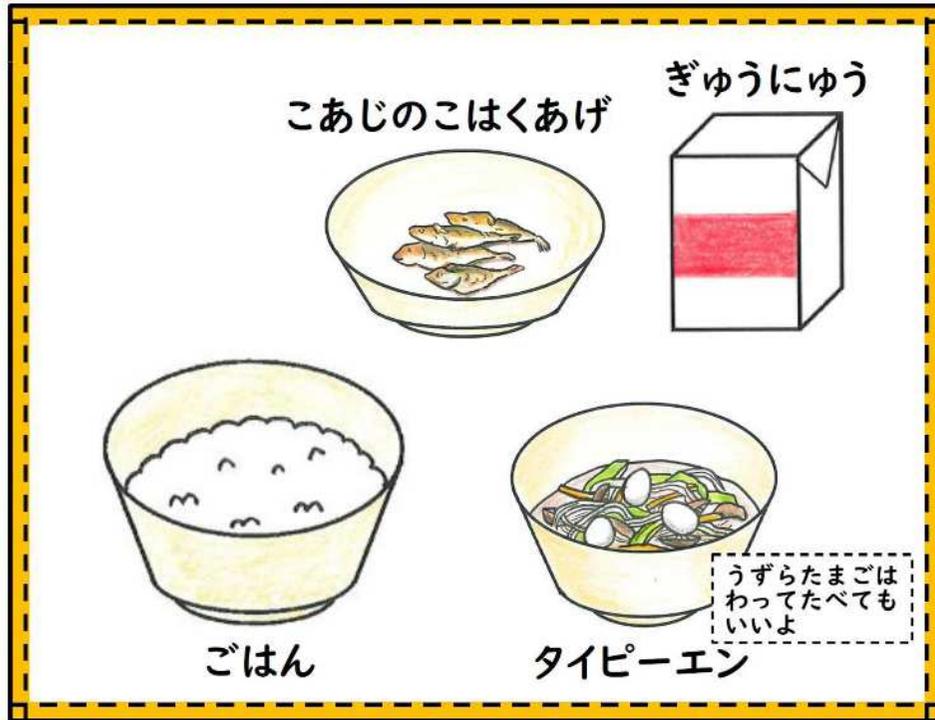


「ひじきまめ」は、けずりぶしでとただしを使っています。大豆やだしが
しみこんだ油あげの食感を楽しみながらよくかんで食べましょう。

9月 25日 (木)



タイピーエン



ちゅうごく ふっけんしょう
中国の福建省で
 う
生まれたものが
 くまもとけん つた
熊本県に伝わりました。

やさい にく
いためた野菜やぶた肉、
 はるさめ い
春雨などを入れた
 ぐ はるさめ うえ
具たくさんの春雨スープで、その上に
 たまご あぶら
ゆで卵を油であげたものがのっているのが
 とく
特ちょうです。

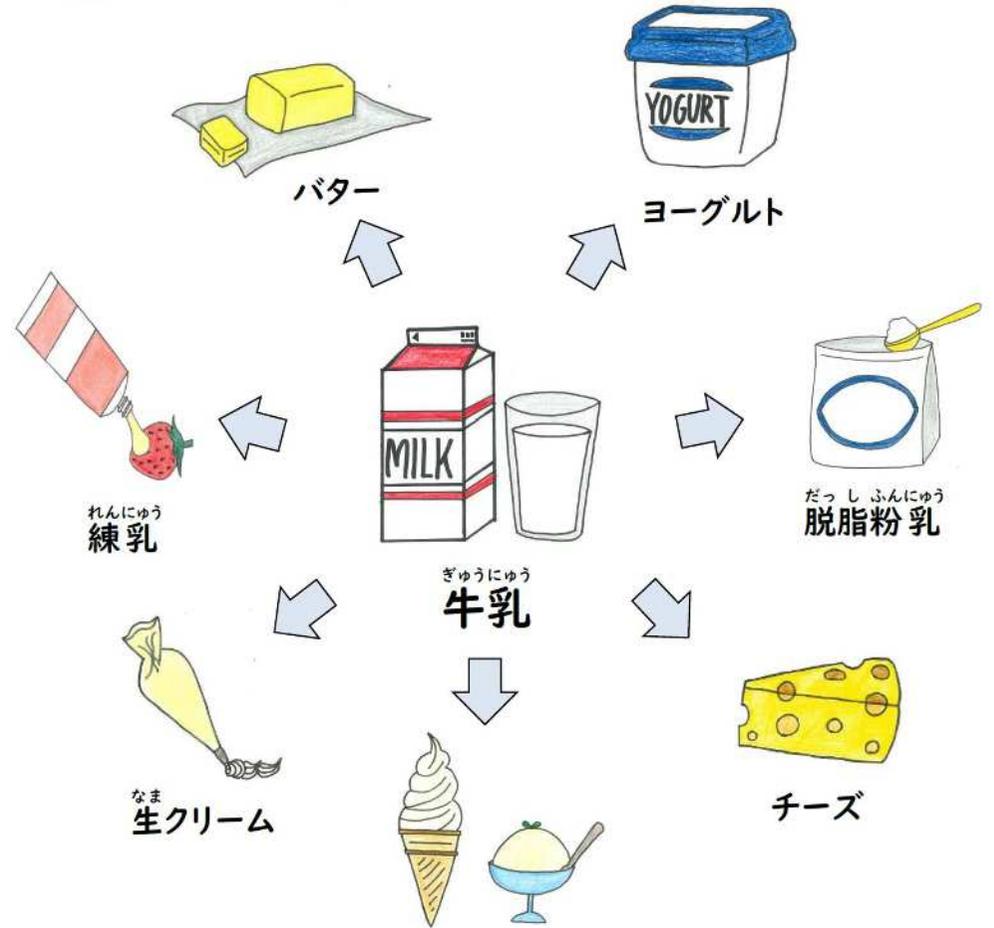
きょう きゅうしょく たまご はるさめ
今日の給食では、うずら卵と春雨を
 つか
使っています。

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	あじ 	ごはん 	なたねあぶら 	しょうが 	にんじん
ぶたにく 	うずらたまご 	はるさめ 	かたくりこ 	きゃべつ 	しいたけ
		ごまあぶら 	こめこ 		サラダあぶら

9月 26日 (金)

しょくひんしょうかい ぎゅうにゅう
食品紹介 牛乳のへんしん



ぎゅうにゅう

やさいのソテー

ぎゅうにゅう

こくとうコッペパン

トマトクリームシチュー

た も の み つ の は た ら き
食べ物の三つのはたらき

あか	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	 こくとうコッペパン こむぎこ サラダあぶら じゃがいも バター	 たまねぎ にんじん キャベツ コーン ホールトマト		

ぎゅうにゅう ほね は
牛乳には、骨や歯をじょうぶにするカルシウムが
 おお 多くふくまれています。