



令和5年度

2月

給食だより

うるま市立石川学校給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282



早いもので、今年も1か月が過ぎました。お正月の疲れは残っていませんか？
健康な体をつくるためには、食事・運動・休養がとても大切です。
今月も安全でおいしい給食をお届けいたしますので、たくさん食べてパワーチャージしてくださいね。
さて、2月と言えば、節分です。節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、
立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと
考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置づけで、
1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



今年の恵方

東北東

今年1年の
健康を願って...

イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差し、玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻きすしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。
そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく 体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。	

今月のリクエスト献立♡♡

12月～3月にかけて、
小学6年生と中学3年生の
リクエストの多かった献立を
提供していきます♡
おたのしみに♪

- ♡7日(水)田芋パイ (石中3-3)
- ♡14日(水)フリンタルト (伊波中3-4)
- ♡28日(水)ピタパン (伊波中3-1)

大豆について

お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。
そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や
調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な
食べ物です。
動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった
栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも
呼ばれています。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など 揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
1 (木)	牛乳		牛乳			
	キムチチャーハン	精米、こめ油	豚肉	にんにく、白菜キムチ(大豆)、たまねぎ、にんじん、椎茸、きくらげ、あお豆(大豆)	酒、こしょう、パプリカ粉、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ぬちまーす、あーが(鶏・豚)	
	ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)			
	海藻和え	こめ油、三温糖	海藻、しらす、	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	カルフィッシュ		カルフィッシュ			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 563 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 19.1 g	炭水化物 75.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 678 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 23.4 g	炭水化物 91.5 g	

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など		揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
★城前小5年欠食	2 (金)	牛乳		牛乳				
		手巻寿司	酢飯 米、三温糖			酢(小麦)、ぬちまーす		
			玉子	玉子(卵・小麦・大豆)				
			スティック納豆	スティック納豆(小麦・大豆)				
			のり	のり				
		魚そうめん汁	大豆油	鶏肉、魚そうめん	だいこん、にんじん、ほうれん草、白ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお		
		たくあんあえ	ごま、三温糖		たくあん(小麦・大豆)、ごまつな、はくさい、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)		
		節分ミックス	節分ミックス(小麦・大豆)					
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 530 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 13.6 g	炭水化物 74.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 14.5 g	炭水化物 108.8 g		
★伊波小・城前小5年欠食	5 (月)	牛乳		牛乳				
		わかめごはん	米	わかめごはんの素				
		石狩汁		鮭、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、白ねぎ、こんにゃく、しめじ、しょうが	酒、花かつお、ホーワグイソ(鶏・豚)		
		鶏肉の梅みそ焼き	はちみつ	鶏肉、赤みそ(大豆)	しょうが	酒、梅びしお(りんご)		
		お豆たっぷりとりみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 19.3 g	炭水化物 68.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 804 kcal	たんぱく質 39.8 g	脂質 23 g	炭水化物 103 g		
	6 (火)	牛乳		牛乳				
		2色あげパン	なかよしパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、三温糖、はったい粉、黒糖	きな粉(大豆)	揚げ油1回目(小麦・乳・大豆)		ココア	
		ABCスープ	大豆油、じゃがいも、ABCマカロニ(小麦)	鶏肉、ベーコン(豚)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	こしょう、白ワイン(ゼラチン)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ		
		豆っこサラダ	ノンエッグマヨ(大豆)	大豆、レッドキドニー、シーチキン	あお豆(大豆)、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	フルツカリミッドレッシング、カレー粉		
		型抜きレアチーズ		型抜きレアチーズ(乳)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 613 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 25.2 g	炭水化物 72.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 714 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 29.4 g	炭水化物 84.8 g		
	7 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		イナムドゥチ	大豆油	豚肉、加房かまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ホーワグイソ(鶏・豚)、花かつお		
		野菜チャンプルー	大豆油	豚肉、厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、からしな	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		焼き田芋パイ	焼き田芋パイ(小麦・乳・大豆)					
		のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 600 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 19 g	炭水化物 84.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 780 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20.5 g	炭水化物 118.2 g		
	8 (木)	牛乳		牛乳				
		カラフルピラフ	米、麦、こめ油	鶏肉	にんにく、コーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、あお豆(大豆)	こしょう、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーワグイソ(鶏・豚)		
		ポテトとチーズのカップ焼き	じゃがいも、ノンエッグマヨ(大豆)	チーズ(乳)	パセリ	ホワイトソース(小麦・乳・大豆)		
		大豆のツナマヨサラダ	ノンエッグマヨ(大豆)	大豆、シーチキン	あお豆(大豆)、だいこん、たまねぎ、コーン	フルツカリミッドレッシング、ぬちまーす		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 628 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 23.8 g	炭水化物 82.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 773 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 29.3 g	炭水化物 101.7 g		
	9 (金)	牛乳		牛乳				
		中華麺	中華麺(小麦・大豆)					
		麻婆ラーメン	スープ ごま油	豚肉、豚レバー、赤だし(大豆・鶏)、赤みそ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、もやし、にら、きくらげ、たけのこ、椎茸	豆板醤(大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚がら、花かつお		
		ミニ肉まん		ミニ肉まん(小麦・大豆・豚・ごま)				
		チョレギサラダ	ごま	わかめ、のり	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 550 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 73.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 657 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.9 g	炭水化物 87.9 g		

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
♡バレンタインデー Happy Valentine's Day	13 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		もずく丼	大豆油、でん粉	もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグアイソ(鶏・豚)	
		豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 500 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 11.8 g	炭水化物 77 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 693 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 13.4 g	炭水化物 113.8 g	
	14 (水)	牛乳		牛乳			
		スパゲッティーナボリタン	スパゲッティ(小麦)、大豆油、三温糖	ベーコン(豚)、ウインナー(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト	こしょう、赤ワイン(ゼラチン)、ケチャップ、ドレッシング、ぬちまーす、ホーグアイソ(鶏・豚)	
		チキンの香草焼き	ノンエッグマヨ(大豆)、ソフトパン粉(小麦・大豆)	鶏肉	バジル	ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー	
		かぼちゃとお芋のサラダ	さつまいも、アーモンド、ノンエッグマヨ(大豆)	ミックスビーンズ	あお豆(大豆)、キャベツ、かぼちゃ、生	フルシクリミドレッシング、カレー粉	
		焼プリンタルト	焼プリンタルト(卵・乳・小麦・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 663 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 31.7 g	炭水化物 66.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 795 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 36.8 g	炭水化物 81.7 g	
	15 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		かしわ汁	大豆油	鶏肉、昆布、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
		鮭のゆずみそかけ	三温糖、でん粉	鮭、白みそ(大豆)	ゆず	みりん、酢(小麦)	
		ひじき入りきんぴらごぼう	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	鶏肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)	しょうが、ごぼう、にんじん、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 551 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 15.6 g	炭水化物 72 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 749 kcal	たんぱく質 37.5 g	脂質 18 g	炭水化物 107.9 g	
	16 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米、もちきび				
		厚揚げの中華煮	大豆油、でん粉、ごま油	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、椎茸、きくらげ、だけのこ	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オスターソース、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ぬちまーす、ホーグアイソ(鶏・豚)	
		焼きぎょうざ		焼きぎょうざ(小麦・大豆・鶏・豚)			
		キムチ和え	ごま、三温糖	しらす、糸けずり	もやし、キャベツ、きゅうり	キムチの素(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 546 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 16.1 g	炭水化物 72.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 780 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.3 g	炭水化物 112.9 g	
★城前小欠食 ☆食育の日	19 (月)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかり	
		デークニンブシー	大豆油、三温糖	豚肉、ボーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)、昆布、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな	酒、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		うむくじてんぷら	うむくじてんぷら、大豆油	揚げ油2回目(小麦・乳・大豆)			
		磯香和え	三温糖	のり、糸けずり、ちくわ(大豆)	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 682 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 24.2 g	炭水化物 98.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 957 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 30.2 g	炭水化物 147 g	
	20 (火)	牛乳		牛乳			
		高菜ごはん	米、こめ油、ごま、ごま油	豚肉、油揚げ(大豆)、大豆	高菜漬け(大豆)、にんじん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ホーグアイソ(鶏・豚)、花かつお	
		魚の西京焼き	三温糖	ぶり、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)		みりん、酒	
		ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま	ちくわ(大豆)、しらす	にんじん、きゅうり、もやし、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 626 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 71.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 797 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 29.6 g	炭水化物 93.9 g	

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	21 (水)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米、もちきび				
		冬野菜カレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、だいこん、ほうれん草	酒、カレー粉、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、チャツネ(りんご)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
		チーズオムレツ		チーズオムレツ(小麦・卵・乳・大豆)			
		ブロッコリーのツナサラダ	三温糖、こめ油	シーチキン	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 622 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 19.1 g	炭水化物 85.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 870 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 24.6 g	炭水化物 125.4 g	
	22 (木)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		ソーキ汁		豚ソーキ、昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	とうがん、にんじん、椎茸、パクチョイ、しょうが	花かつお	
		小いわしの梅香り揚げ	大豆油	小いわし梅の香揚げ(小麦)	揚げ油3回目(小麦・乳・大豆)		
		卵入り人参しりしりー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 568 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 19 g	炭水化物 73.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 770 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 22.1 g	炭水化物 109.6 g	
	26 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		卵入りわかめスープ	大豆油、ごま油	鶏肉、鶏卵、わかめ、豆腐(大豆)	椎茸、にんじん、白ねぎ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		橙花焼売		橙花焼売(小麦・ごま・大豆)			
		チャプチェ	春雨、大豆油、三温糖	牛肉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、こしょう、ぬちまーす	
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 563 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 13.5 g	炭水化物 79.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 789 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 15.3 g	炭水化物 119.4 g	
	27 (火)	牛乳		牛乳			
		クープジュシー	米、麦、こめ油	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーゲン汁(鶏・豚)、花かつお	
		千草焼き		千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
		シークワーサー和え	三温糖、こめ油	シーチキン	ブロッコリー、だいこん、にんじん、シークワーサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 559 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 18.9 g	炭水化物 74.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 732 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 25.4 g	炭水化物 96.6 g	
	28 (水)	牛乳		牛乳			
		ピタパン	ピタパン(小麦・乳・大豆)				
		ブロッコリーのポターージュ	大豆油、じゃがいも	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン	こしょう、白ワイン(ゼラチン)、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		照り焼きチキンパティ		照り焼きチキンパティ(小麦・鶏・大豆・りんご)			
		マカロニサラダ	マカロニ(小麦)、ノンエッグマヨ(大豆)	ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、コーン	フルツクリーミ、粒マスタード、ぬちまーす、こしょう	
		ブルーン			ブルーン		
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 554 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 21.4 g	炭水化物 66.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 683 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 26.4 g	炭水化物 82.9 g	
	29 (木)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ワンタンスープ	春雨	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、椎茸、きくらげ、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
		豚肉の中華風生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、豆板醤(大豆)	
		八宝菜	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、いか、うずら卵	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、だれのこ	酒、こしょう、ウスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ホーゲン汁(鶏・豚)	
		とっとチーズ		とっとチーズ(乳・アーモンド・ごま)			
		一食当たりの栄養価(小)	1杯分 - 598 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 20.1 g	炭水化物 72.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1杯分 - 801 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 23.2 g	炭水化物 108.9 g	