



2月給食だより



うるま市立津堅学校調理場
TEL: 098-978-2141
FAX: 098-978-1005

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで
食べよう！



大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年の
恵方は
「南南東」

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

♥は中学三年生のリクエストメニューです！残り少ない給食時間、楽しんでくださいね(^ ^)



アレルギー表示について



| | |
|------------|--|
| 表示義務(8品目) | たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ |
| 表示推奨(20品目) | いくら・キウイフルーツ・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・マカダミアナッツ・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。

★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。

★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、「(株)ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」を寄贈していただいで使用しています。

★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(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 | | |
| 2 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 雑穀ごはん | こめ,雑穀 | | | | |
| | 沢煮椀 | | 豚肉 | ごぼう,にんじん,しいたけ,こねぎ | 花かつお,ぬちまーす,しょうゆ(大豆・小麦) | |
| | 魚の花園焼き | マヨネーズ(卵・大豆・りんご),三温糖 | すけとうだら | 赤パプリカ,黄パプリカ,玉ねぎ | ぬちまーす,こしょう | |
| | ちくわとわかめの和え物 | 白ごま,三温糖 | ちくわ(大豆),わかめ | きゅうり,にんじん | 特濃酢(小麦),しょうゆ(大豆・小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価(小) | 1食当たり - 531 kcal | たんぱく質 27.6 g | 脂質 13.7 g | 炭水化物 71.1 g | |
| | 一食当たりの栄養価(中) | 1食当たり - 622 kcal | たんぱく質 31.4 g | 脂質 16.4 g | 炭水化物 83.8 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 | | |
| 節分献立 | 3 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | けんちん汁 | ごま油 | 豆腐(大豆) | れんこん,にんじん, こんにゃく,玉ねぎ,こねぎ | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,花かつお | |
| | | セルフ 手巻き 寿司 | 酢飯 | こめ,三温糖 | | 特濃酢(小麦),ぬちまーす | |
| | | | ツナマヨ和え | マヨネーズ(卵・大豆・ りんご),三温糖 | ツナ | 穀物酢(小麦) | |
| | | | 魚肉 ソーセージ |  | 魚肉ソーセージ(小麦・ 大豆・さけ・カニ) |  |  |
| | | | 手巻き海苔 | 手巻き海苔 | きゅうり,キャベツ | | |
| | | 節分豆 | | ミニ節分豆(大豆) | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 527 kcal | たんぱく質 18.8 g | 脂質 16.9 g | 炭水化物 74.4 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 617 kcal | たんぱく質 21.7 g | 脂質 20.1 g | 炭水化物 86.9 g | |
| | 4 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | セルフ 照り 焼 | バーガーパン | バーガーパン (小麦・乳・大豆) | | | |
| | | | コールスロー | アーモンド,マヨネーズ (卵・大豆・りんご), 三温糖 | キャベツ,コーン,にんじん | 穀物酢(小麦),ぬちまーす, こしょう | |
| | | | 照り焼き パティ | 照り焼きパティ(小麦・ 鶏・大豆・りんご) | | | |
| | | グリンスープ | じゃがいも,小麦粉, 無塩バター(乳) | 白花生ペースト,牛乳 | 裏ごしグリンピース, にんじん,玉ねぎ | チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆),ぬちまーす, こしょう | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 563 kcal | たんぱく質 22.9 g | 脂質 21 g | 炭水化物 68.3 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 704 kcal | たんぱく質 27.7 g | 脂質 25.2 g | 炭水化物 88.3 g | |
| | 5 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | チンゲン菜の卵スープ | ごま油 | たまご | チンゲン菜,にんじん, きくらげ | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ | |
| | | 肉団子の甘酢炒め | サラダ油(大豆),三温糖, でん粉 | ミートボール(大豆・ 鶏・豚) | 玉ねぎ,にんじん,ピーマン, れんこん,たけのこ, しいたけ,にんにく,しょうが | 穀物酢(小麦),ケチャップ, しょうゆ(大豆・小麦) | |
| | | ごま菓子 | コーンフレーク,白ごま, 黒ごま,アーモンド, バター(乳),マシュマロ (ゼラチン) | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 622 kcal | たんぱく質 18.8 g | 脂質 18.8 g | 炭水化物 92.3 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 738 kcal | たんぱく質 22.6 g | 脂質 22.8 g | 炭水化物 109 g | |
| | 6 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ♥クファジュシー | こめ,ラード | 豚肉,ひじき | にんじん,こねぎ | しょうゆ(大豆・小麦), 料理酒,みりん,花かつお | |
| | | 鶏汁 | | 鶏肉,昆布 | とうがん,にんじん | ぬちまーす,しょうゆ(大 豆・小麦),花かつお | |
| | | チキナーチャンプルー | サラダ油(大豆) | 豚肉,豆腐(大豆),ツナ | からしな,にんじん,もやし | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 543 kcal | たんぱく質 24 g | 脂質 21.5 g | 炭水化物 60.8 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 652 kcal | たんぱく質 28.9 g | 脂質 25.7 g | 炭水化物 73 g | |
| | 9 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | あわごはん | こめ,あわ | | | | |
| | | 魚汁 | じゃがいも | 赤魚,豆腐(大豆),赤みそ (大豆),白みそ(大豆) | にんじん,とうがん,こねぎ, しょうが | 花かつお | |
| | | 人参シリシリ | サラダ油(大豆) | たまご,ツナ | にんじん,いんげん,にら | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす | |
| | | 彩り納豆和え | 三温糖 | 納豆(大豆),ひじき | キャベツ,小松菜,にんじん | しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす, シークワサー果汁 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 592 kcal | たんぱく質 29.3 g | 脂質 16.1 g | 炭水化物 79.7 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 704 kcal | たんぱく質 34.8 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 94.1 g | |
| | 10 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ひじきごはん | こめ | 鶏肉,ひじき, 油揚げ(大豆),大豆 | にんじん | みりん,しょうゆ(大豆・ 小麦),花かつお,ぬちまーす | |
| | | 大根のそぼろ煮 | | 鶏ひき肉,ソイミー(大豆), 絹厚あげ(大豆) | だいこん,にんじん,玉ねぎ, いんげん,しょうが | しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,花かつお | |
| | | 鶏の照り焼き | 三温糖 | 鶏もも肉 | | しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒 | |
| | | 小松菜の和え物 | 三温糖,ごま油 | 糸けすり | 小松菜,キャベツ,もやし, にんじん | しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 593 kcal | たんぱく質 27.4 g | 脂質 19.2 g | 炭水化物 73 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 694 kcal | たんぱく質 31.1 g | 脂質 21.7 g | 炭水化物 87.7 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 | | |
| | 12 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | みそラーメン | めん 中華めん(小麦・大豆) | | | | |
| | | | 汁・具 | 豚肉,赤みそ(大豆), 白みそ(大豆) | もやし,きくらげ,竹の子, にんじん,コーン,長ねぎ, にんにく,しょうが,しいたけ | 中華だし(小麦・乳・大豆・ 鶏・豚),花かつお | |
| | | ミニ肉まん | 夜市肉まん(鶏・豚・大豆・小麦・ごま・乳) | | | | |
| | | 青菜のナムル | 白ごま,三温糖,ごま油 | | 小松菜,にんじん,きくらげ, にんにく | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 554 kcal | たんぱく質 26 g | 脂質 16.4 g | 炭水化物 72.8 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 649 kcal | たんぱく質 30.5 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 85.2 g | |
| ♡ バレン タイン 献立♡ | 13 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | チーズライス | こめ,サラダ油(大豆), じゃがいも | チーズ(乳) | にんじん,玉ねぎ,いんげん | 料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,こしょう, 鶏ガラ | |
| | | コーンスープ | 小麦粉,バター(乳) | 鶏肉,牛乳 | パセリ,コーン | クリームコーン,こしょう, チキンコンソメ(乳・小麦・ 鶏・大豆),ぬちまーす | |
| | | チキンのカチャトーラ | オリーブ油 | 鶏肉 | 玉ねぎ,ブロッコリー, マッシュルーム | トマトピューレー,鶏ガラ, ケチャップ,チキンコンソメ (乳・小麦・鶏・大豆), ぬちまーす,レモン果汁 | |
| | | 手作りブラウニー | チョコレート(乳), バター(乳),グラニュー糖, 小麦粉,アーモンド | たまご,牛乳 | | ココア,ベーキングパウダー | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 741 kcal | たんぱく質 27.6 g | 脂質 25.3 g | 炭水化物 98.2 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 883 kcal | たんぱく質 33 g | 脂質 30.3 g | 炭水化物 116 g | |
| | 16 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ミートスパゲティー | スパゲティ(小麦), サラダ油(大豆) | 牛ひき肉,豚ひき肉, 豚レバー,大豆 | にんじん,玉ねぎ,ピーマン, マッシュルーム,にんにく | 料理酒,ぬちまーす,こしょう, ケチャップ,トマトピューレー, ウスターソース(りんご・大 豆) | |
| | | アーモンドサラダ | アーモンド,三温糖, オリーブ油 | | ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,にんじん,コーン | しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦),ぬちまーす, こしょう | |
| | | 青のりポテト | じゃがいも | 青のり | | ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 430 kcal | たんぱく質 18.4 g | 脂質 17.7 g | 炭水化物 49.4 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 511 kcal | たんぱく質 22.2 g | 脂質 21 g | 炭水化物 57.8 g | |
| | | | | | | | |
| 旧 正月 献立 | 17 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 黒米ごはん | こめ,黒米 | | | | |
| | | なかみ汁 | | 豚肉,中身 | こんにゃく,しょうが, こねぎ,しいたけ | 料理酒,花かつお,ぬちまーす, しょうゆ(大豆・小麦),豚骨 | |
| | | クープイリチー | 三温糖,サラダ油(大豆) | 刻み昆布,豚肉 | 切干大根,にんじん,にら, こんにゃく | 花かつお,しょうゆ(大豆・ 小麦),ぬちまーす | |
| | | マーミナーウサチ | 白ごま,三温糖 | | もやし,きゅうり,にんじん, ほうれん草 | しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦),ぬちまーす, シークワーサー果汁 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 504 kcal | たんぱく質 22.3 g | 脂質 13.1 g | 炭水化物 73.5 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 593 kcal | たんぱく質 25.5 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 86.3 g | |
| | 18 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ガ パ オ ラ イ ス | こめ | | | | |
| | | | 具 | 豚肉,ソイミー(大豆) | にんにく,玉ねぎ,ピーマン, 赤パプリカ | ぬちまーす,こしょう,しょうゆ (大豆・小麦),みりん,バジル, ナンプラー,豆板醤(小麦・大豆), オイスターソース(大豆・小 麦) | |
| | | | 目玉焼き | 目玉焼風オムレツ(卵・ 乳・大豆・ゼラチン) | | | |
| | | | | | | | |
| | | タイ風春雨スープ | はるさめ | | にんじん,はくさい,小松菜 | コチュジャン(小麦),ぬち まーす,しょうゆ(大豆・小 麦),七味唐辛子,鶏ガラ,ナン プラー | |
| | | くだもの | | | パイン缶 | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 584 kcal | たんぱく質 22.3 g | 脂質 16.8 g | 炭水化物 83.1 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 723 kcal | たんぱく質 26.9 g | 脂質 20.1 g | 炭水化物 104.4 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 | | |
| | 19 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | もずくサンラータン | でん粉 | もずく(えび・かに), たまご | ほうれん草,にんじん, しいたけ | 鶏ガラ,料理酒,ぬちまーす, 穀物酢(小麦),こしょう,中華だ し(小麦・乳・大豆・鶏・豚), オイスターソース(小麦) | |
| | | タラのトマトチリソース煮 | サラダ油(大豆),三温糖, ごま油 | 揚げ油②(大豆) たら角切り | 長ねぎ,にんじん,玉ねぎ, あお豆,しめじ,きくらげ | トマトチリソース,ケチャッ プ,しょうゆ(大豆・小麦),料 理酒,みりん,ぬちまーす | |
| | | パンウースー | はるさめ,三温糖,ごま油 | 無添加ハム(鶏・豚・大 豆) | にんじん,もやし,きゅうり | しょうゆ(大豆・小麦), 穀物酢(小麦) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 559 kcal | たんぱく質 19.2 g | 脂質 15.1 g | 炭水化物 84.4 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 662 kcal | たんぱく質 23.3 g | 脂質 18.2 g | 炭水化物 99.5 g | |
| | 20 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | 冬瓜のみそ汁 | | わかめ,絹厚あげ(大豆), 赤みそ(大豆),白みそ(大豆) | とうがん,にんじん,こねぎ, しょうが | 花かつお | |
| | | 肉じゃが | サラダ油(大豆), じゃがいも,三温糖 | 豚肉 | にんじん,糸こんにゃく, 玉ねぎ,いんげん,しいたけ | 料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,ぬちまーす,花かつお | |
| | | くだもの | | | たんかん | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 585 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 15.6 g | 炭水化物 82.2 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 693 kcal | たんぱく質 31.1 g | 脂質 18.9 g | 炭水化物 97.2 g | |
| | 24 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ライス | こめ | | | | |
| | | タコミート | サラダ油(大豆) | 豚ひき肉,牛ひき肉,豚レ バー,ソイミー(大豆),大豆 | にんじん,玉ねぎ,ピーマン, にんにく | ぬちまーす,トマトピューレー, ケチャップ,ウスターソース (りんご・大豆),パフリカ粉, トマトチリソース,タコスシー ズニング,チリパウダー | |
| | | キャベツ | | | キャベツ | | |
| | | チーズ | | チーズ(乳) | | | |
| | | フルーツ白玉 | 白玉だんご(大豆) | | みかん缶,パイン缶,黄桃缶 | シークワーサー果汁 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 626 kcal | たんぱく質 23.4 g | 脂質 22 g | 炭水化物 80.2 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 744 kcal | たんぱく質 28 g | 脂質 26.3 g | 炭水化物 94.5 g | |
| | 25 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | あわごはん | こめ,あわ | | | | |
| | | カニカマスー | | かに風味かまぼこ(卵・ 小麦・えび・カニ・大豆), 豆腐(大豆) | にんじん,玉ねぎ, ほうれん草 | しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,鶏ガラ | |
| | | 八宝菜 | ごま油,でん粉, サラダ油(大豆) | 豚肉 | はくさい,にんじん,玉ねぎ, 竹の子,ヤングコーン, きくらげ,しいたけ, きぬさや,しょうが | 料理酒,鶏ガラ,しょうゆ(大 豆・小麦),ぬちまーす,こしょ う, オイスターソース(大豆・小 麦) | |
| | | ひじきしゅうまい | ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆) | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 533 kcal | たんぱく質 22.6 g | 脂質 14.1 g | 炭水化物 76.5 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 624 kcal | たんぱく質 26.6 g | 脂質 16.6 g | 炭水化物 89 g | |
| | 26 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | もずく丼 | こめ,サラダ油(大豆), 三温糖,でん粉 | もずく(えび・かに),大豆, 豚ひき肉,牛ひき肉, 豚レバー | ほうれん草,玉ねぎ, にんじん,にんにく | 料理酒,しょうゆ(大豆・小麦), みりん,こしょう,花かつお, ぬちまーす,豆板醤(小麦・大 豆) | |
| | | ソーメン汁 | そうめん(小麦) | | にんじん,しいたけ,こねぎ, しょうが | ぬちまーす,花かつお, しょうゆ(大豆・小麦) | |
| | | うまかってん | うまかってん(小麦・ごま・大豆) | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 588 kcal | たんぱく質 23.7 g | 脂質 17.4 g | 炭水化物 80.3 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 767 kcal | たんぱく質 29.1 g | 脂質 20.7 g | 炭水化物 111.3 g | |
| | 27 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | こめ,押し麦 | | | | |
| | | 豆腐のみそ汁 | | 豆腐(大豆),白みそ(大豆), 赤みそ(大豆) | にんじん,玉ねぎ | | |
| | | わかさぎの甘辛揚げ | でん粉,小麦粉,白ごま, サラダ油(大豆),三温糖 | わかさぎ | 揚げ油③(大豆) | しょうゆ(大豆・小麦), みりん,料理酒 | |
| | | 白菜の香味和え | 白ごま,三温糖 | ちくわ(大豆) | はくさい,きゅうり, にんじん,しょうが | しょうゆ(大豆・小麦), 特濃酢(小麦),ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | I値キ - 548 kcal | たんぱく質 23.8 g | 脂質 15.4 g | 炭水化物 75.3 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | I値キ - 650 kcal | たんぱく質 28.6 g | 脂質 18.5 g | 炭水化物 88.9 g | |