



9月給食だより

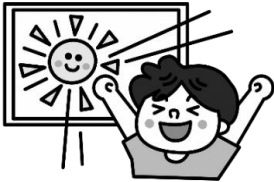


生活リズムを整えよう!



がまんの多い夏休みだったかと思いますが、みなさんはどんな風に過ごしたでしょうか。
2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。毎日を元気に過ごすためにも、下にある方法を行い、生活リズムを整えましょう。また、休み中に室内で過ごすことの多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

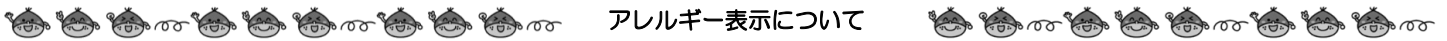
9月の献立♪

★9月9日(木)

「旬」の語呂合わせから、6月に募集した給食標語の受賞作品を印刷した焼きのりを出します♪
誰のどんな作品が選ばれたのか、お楽しみに!(^_^)!

★9月17日(金)

19日の食育の日にちなんで給食で初登場! 沖縄県産のクルマエビが登場します! 貴重なクルマエビですよ~こちらもお楽しみに(^_^)!



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、表示義務食品・推奨食品あわせて28品目を表示しています。
- ★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの(推奨表示)にアーモンドが追加になりました。

| | |
|-------------|---|
| 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)は、漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★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。

うるま市立与勝学校給食センター 電話: 978-5656 FAX: 978-5883

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|------|----------|
| 1食当たりの栄養価 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 炭水化物・脂質 | 体をつくる たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える ビタミン・無機質 | | |
| 1日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 夏野菜カレー | 米 無圧パン麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) 米油 | 鶏肉 白花豆ペースト 脱脂粉乳 | たまねぎ にんじん ピーマン 冬瓜 へちま かぼちゃ なす | おろしにんにく カレー粉 カレールー(小麦・大豆・牛・鶏) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす | |
| | とうもろこし | | | とうもろこし | | |
| | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト(乳) | みかん缶 パイ缶 70I 黄桃缶(もも) バナナ | | |
| | 一食当たりの栄養価 | I礼ギ - 853 kcal | たんぱく質 26.2 g | 脂質 18.1 g | 炭水化物 144.3 g | |
| 2日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | 豆乳豚汁 | じゃがいも ごま油 | 豚肉 豆乳(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) | にんじん だいこん しょうが ごぼう こんにゃく | 料理酒(小麦) みりん 花かつお | |
| | 鶏のゆずこしょう焼き | | 鶏もも肉 | | ぬちまーす ゆずの華 ゆずこしょう 料理酒(小麦) | |
| | ひじき炒め | 三温糖 米油 | 豚肉 ひじき ゆで大豆 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆) | にんじん もやし キャベツ なら こんにゃく | シママース ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお | |
| 一食当たりの栄養価 | I礼ギ - 784 kcal | たんぱく質 33.6 g | 脂質 24.6 g | 炭水化物 102.6 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 | | |
| 3日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | あんかけ焼きそば | 中華めん(小麦・大豆) 米油 ごま油 でん粉 | 豚肉 | 生姜 白菜 にんじん たまねぎ パクチョイ たけのこ しいたけ | おろしにんにく 料理酒(小麦) みりん ぬちまーす オイスターソース(大豆) キド中華(小麦・乳・大豆・牛・ 豚・鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ポークフィヨン(豚) | |
| | もずくスープ | | もずく 鶏肉 錦糸卵 絹ごし豆腐(大豆) | にんじん しょうが 青ねぎ | 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす | |
| | モーウィのキムチ和え | はちみつ 三温糖 | 糸けずり | モーウィ きゅうり | キムチの素(りんご・いか・大豆) 酢(小麦) しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | 中華ポテト | 中華ポテト | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 736 kcal | たんぱく質 30.7 g | 脂質 20.8 g | 炭水化物 102.8 g | |
| 6日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | 冬瓜のカレー煮 | でん粉 米油 | 豚ひき肉 厚揚げ(大豆) | 冬瓜 にんじん こまつな たまねぎ しいたけ | おろしにんにく カレー粉 加-ゆ(小麦・大豆・牛・鶏) みりん しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚) | |
| | ひじきと野菜の豆腐焼き | ひじきと野菜の豆腐焼き(卵・小麦・大豆) | | | | |
| | もやしのおツナ和え | 白すりごま 三温糖 ごま油 | ツナ | もやし きゅうり にんじん | しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 759 kcal | たんぱく質 27 g | 脂質 24.8 g | 炭水化物 103.6 g | |
| 終戦の日 7日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | パパイヤ入りジュース | 米 米油 | ゆで大豆 ポーク(豚・鶏) 豚肉 油揚げ(大豆) ちきあげ(大豆) | パパイヤ からしな 生姜 にんじん 椎茸 | しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(豚) 料理酒(小麦) | |
| | うるまのまーさん汁 | | 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | 市内産野菜 | 花かつお | |
| | 県産ミーバイの バター焼き | 無塩バター(乳) | 県産ミーバイ | | ぬちまーす おろしにんにく こしょう 料理酒(小麦) | |
| | くだもの | | | 青切りみかん(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 764 kcal | たんぱく質 34.8 g | 脂質 27 g | 炭水化物 93.6 g | |
| 8日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 食パン | 給食パン(小麦・乳・大豆) | | | | |
| | オートミールポタージュ | じゃがいも 米油 オートミール | 鶏肉 ベーコン(豚) 白花豆ペースト 生クリーム(乳) 牛乳 | たまねぎ セロリ にんじん パセリ | チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) こしょう | |
| | サンドイッチ用卵焼き | サンドイッチ用卵焼き(卵・小麦・大豆) | | | | |
| | オーロラサラダ | グリーンドレッシング(卵・大豆) マヨネーズ(たまご・大 豆・りんご) 三温糖 | | キャベツ きゅうり にんじん コーン | ケチャップ ぬちまーす こしょう | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 692 kcal | たんぱく質 27.7 g | 脂質 25.2 g | 炭水化物 85.5 g | |
| 給食標語付き特別給食 9日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | 肉じゃが | 三温糖 じゃがいも 米油 | 豚肉 | にんじん たまねぎ しょうが 糸こんにゃく いんげん しいたけ | しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 花かつお | |
| | 焼きししゃも | | ししゃも | | | |
| | 納豆みそ | 白ごま 三温糖 米油 | ツナ 赤みそ(大豆) 糸けずり 白みそ(大豆) 挽きわり納豆(大豆) | 青ねぎ しょうが | みりん | |
| | 給食標語付♪味付のり | | 味付のり | | | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 767 kcal | たんぱく質 34.2 g | 脂質 15.8 g | 炭水化物 123.4 g | | |
| 10日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | 高野豆腐の中華スープ | でん粉 ごま油 | 鶏肉 高野豆腐(大豆) 絹ごし豆腐(大豆) | コーン 椎茸 たまねぎ にんじん えのきたけ | 料理酒(小麦) 花かつお こしょう 弁(鶏) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | 枝豆しゅうまい | 枝豆しゅうまい(大豆・鶏・豚・小麦・卵・乳) | | | | |
| | ブルコギ | 三温糖 ごま油 春雨 でん粉 | 豚肉 | にんじん たまねぎ キャベツ にんにくの芽 たけのこ | おろしにんにく おろし生姜 料理酒(小麦) みりん ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) コチジャン(大豆) シママース | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 744 kcal | たんぱく質 30.4 g | 脂質 18.1 g | 炭水化物 110.3 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 | | |
| 13日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | キムチごはん | 米 米油 ごま油 | 豚肉 ベーコン(豚) | 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 白菜キムチ(小麦・大豆 りんご・さば) | キムチの素(りんご・いか・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす | |
| | 春雨スープ | はるさめ でん粉 | 鶏肉 ベーコン(豚) | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが きくらげ | しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお 料理酒(小麦) チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす | |
| | 多菜包子 | 多菜包子(乳・小麦・ごま・大豆・鶏・豚) | | | | |
| | くだもの | | | ネーブル(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1人分 - 696 kcal | たんぱく質 24 g | 脂質 18.5 g | 炭水化物 104.9 g | |
| 14日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 赤米ごはん | 米 赤米 | | | | |
| | イナムドゥチ | ピーナッツバター (落花生・大豆) | 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 しいたけ | しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚) | |
| | スンシーイリチー | 三温糖 米油 | 豚肉 細切昆布 ちきあげ(大豆) | にんじん スンシー 角切り大根 こんにゃく | 料理酒(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお | |
| | うぐま菓子 | 白ごま 黒ごま 三温糖 水あめ コーンフレーク マシュマロ(ゼラチン) | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1人分 - 732 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 22.2 g | 炭水化物 106.3 g | |
| 15日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | そばろ丼 | 米 押麦 三温糖 米油 | 豚ひき肉 錦糸卵 | 青豆(大豆) にんじん たまねぎ 生姜 椎茸 | しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす | |
| | きのこのみそ汁 | じゃがいも | 鶏肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | にんじん 青ねぎ しめじ えのきたけ 椎茸 | 花かつお みりん | |
| | ごまじゃこ和え | 白ごま ごま油 三温糖 | しらす 糸けずり | キャベツ にんじん きゅうり | 特濃酢(小麦) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | シークワサーゼリー | シークワサーゼリー | | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1人分 - 766 kcal | たんぱく質 30 g | 脂質 20.3 g | 炭水化物 112.6 g | |
| 16日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | なかよしパン | 給食パソ(小麦・乳・大豆) | | | | |
| | ポトフ | じゃがいも | ベーコン(豚) 鶏肉 ウインナー(豚) | キャベツ しめじ にんじん たまねぎ | チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | 鶏肉のバーベキューソース | 三温糖 米油 | 鶏もも肉 | たまねぎ リンゴピューレ | しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) おろしにんにく おろし生姜 りんご酢(りんご) 特濃酢(小麦) ケチャップ | |
| | 豆とりんごのサラダ | 卵(卵・大豆・りんご) コールドレッシング (たまご・大豆) 三温糖 | 白いんげん豆 チーズ(乳) ヨーグルト(乳) | りんご ブロッコリー きゅうり にんじん コーン | ぬちまーす | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1人分 - 770 kcal | たんぱく質 33 g | 脂質 31.8 g | 炭水化物 85 g | |
| 17日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ぬちまーすごはん | 米 | | | ぬちまーす | |
| | 豚バラと冬瓜のみそ煮 | 三温糖 米油 でん粉 | 豚肉 沖縄豆腐(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | 冬瓜 にんじん 生姜 チンゲン菜 こんにゃく | 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) みりん | |
| | 県産クルマえびフライ | 調合油(揚げ油) | 県産クルマえびフライ (小麦・大豆・えび) | | | 揚げ油① ◎大豆 |
| | キャベツと糸かまぼこの 和え物 | 白ごま ごま油 三温糖 | 糸かまぼこ | キャベツ にんじん もやし | しょうゆ(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1人分 - 741 kcal | たんぱく質 28.8 g | 脂質 25.4 g | 炭水化物 95.2 g | |
| 21日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | さつま芋とごぼうの 炊き込みごはん | 米 さつまいも 白ごま 黒ごま 米油 | 鶏肉 油揚げ(大豆) | ごぼう にんじん しいたけ 青ねぎ | 花かつお ポークフィヨン(豚) しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒(小麦) ぬちまーす | |
| | お月見汁 | 芋もち(乳) | 鶏肉 わかめ 油揚げ(大豆) | 大根 長ねぎ しょうが 飾り人参 | 花かつお 煮干しだし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす みりん | |
| | さばの山椒焼き | 三温糖 | さば切り身 | | しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 山椒粉 | |
| | くだもの | | | 梨(予定) | | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1人分 - 841 kcal | たんぱく質 36.1 g | 脂質 29.6 g | 炭水化物 102.8 g | |

トリーカチ

食育の日献立

十五夜

| 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 | | |
| 22日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | 中華風コーンスープ | でん粉 ごま油 | 鶏肉 たまご | にんじん たまねぎ 長ねぎ しいたけ コーン クリームコーン 缶 | ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 花かつお | |
| | いかのピリ辛焼き | 三温糖 はちみつ | いか切り身 | | おろし生姜 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) 七味唐辛子(ごま) | |
| | キャベツの中華炒め | ごま油 でん粉 | 豚肉 厚揚げ(大豆) | キャベツ にんじん にら たけのこ | シママース しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく おろし生姜 | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 729 kcal | たんぱく質 34.8 g | 脂質 17.3 g | 炭水化物 104.4 g | |
| 24日 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | きな粉揚げパン | 給食パン(小麦・乳・大豆) はったい粉 粉黒糖 三温糖 大豆油 | きな粉(大豆) 脱脂粉乳 | | | 揚げ油 ^① ◎大豆 |
| | 野菜とチキンの トマト煮込み | じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 | 鶏肉 白いんげん豆 | にんじん たまねぎ なす しめじ フロッコリー トマト缶 トマトジュース | おろしにんにく こしょう ケチャップ 赤ワイン しょうゆ(小麦・大豆) ウスターソース(大豆・りんご) チキンブイヨン(鶏) ぬちまーす | |
| | かぼちゃのサラダ | マヨネーズ(たまご・大豆・りんご) 三温糖 | ハム(豚・大豆・鶏) | かぼちゃ にんじん きゅうり ピクルス | マスタード ぬちまーす | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 754 kcal | たんぱく質 28.6 g | 脂質 26.4 g | 炭水化物 98.2 g | |
| 27日 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 高菜ごはん | 米 白ごま 米油 | 豚肉 ちきあげ(大豆) 油揚げ(大豆) | 高菜漬(大豆) にんじん しいたけ ごぼう | しょうゆ(小麦・大豆) みりん 料理酒(小麦) ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン(豚) | |
| | くずし豆腐の汁 | でん粉 | 鶏ひき肉 沖縄豆腐(大豆) わかめ | 大根 にんじん えのきたけ しょうが | 花かつお チキンブイヨン(鶏) しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまー す | |
| | さばのごま醤油かけ | 三温糖 でん粉 白すりごま | さば切り身 | | ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) | |
| | くだもの | | | ネーブル(予定) | | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 817 kcal | たんぱく質 33.5 g | 脂質 32.4 g | 炭水化物 93.3 g | | |
| 28日 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 麦ごはん | 米 無圧パン麦 | | | | |
| | かしわ汁 | | 鶏肉 油揚げ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) | 冬瓜 にんじん しょうが 長ねぎ こんにゃく しいたけ | 花かつお | |
| | もずく卵焼き | 米油 | 沖縄豆腐(大豆) たまご ツナ もずく | にんじん こまつな | しょうゆ(小麦・大豆) みりん 花かつお | |
| | こんにゃくの甘辛炒め | 三温糖 白ごま 米油 | 牛肉 | こんにゃく にんじん たまねぎ にら 生姜 いんげん | 料理酒(小麦) みりん しょうゆ(小麦・大豆) おろしにんにく ぬちまーす 七味唐辛子(ごま) | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 676 kcal | たんぱく質 28.1 g | 脂質 16.9 g | 炭水化物 99.7 g | | |
| 29日 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | コッパパン | 給食パン(小麦・乳・大豆) | | | | |
| | さつま芋と豆のシチュー | さつまいも じゃがいも 小麦粉 無塩バター(乳) 米油 | 鶏肉 ベーコン(豚) 白いんげん豆 脱脂粉乳 | にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン 青豆(大豆) | ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) | |
| | ホキのガーリック焼き | | ホキ切り身 | | ぬちまーす こしょう 白ワイン おろしにんにく | |
| | 手作りりんごジャム | 三温糖 コーンスターチ | | りんご リンゴピューレ | シナモン レモン果汁 | |
| 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 760 kcal | たんぱく質 32.9 g | 脂質 22.9 g | 炭水化物 103.6 g | | |
| 30日 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ちゃんぽん麺 | 中華めん(小麦・大豆) 米油 ごま油 | 豚肉 なんと(大豆) えび | キャベツ もやし にんじん コーン しいたけ きくらげ | 木戸中華(小麦・乳・大豆・ 牛・豚・鶏) ポークブイヨン(豚) 花かつお しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 料理酒(小麦) ぬちまーす | |
| | 大根の塩昆布和え | ごま油 三温糖 | 塩昆布(小麦・大豆) | だいこん きゅうり にんじん | 酢(小麦) | 揚げ油 ^② ◎大豆 ◎小麦 ◎乳 |
| | 紅芋のチーズがらめ | 紅芋 大豆油 三温糖 水あめ 白ごま | 粉チーズ(乳) | | | |
| | 一食当たりの栄養価 | 1杯 ⁺ - 656 kcal | たんぱく質 28.2 g | 脂質 15.8 g | 炭水化物 97.2 g | |