



5月 給食たより

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

石川学校給食センターの紹介

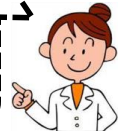
- ◆センター長 仲本 厚志
- ◆栄養職員 2名 (宮森小職員: 與那下 成美)
(石川中職員: 翁長 彩子)

◆株式会社日本ユニテック職員 21名

伊波小学校、城前小学校、宮森小学校、石川中学校、伊波中学校の給食を作ります。安全でおいしく、栄養バランスのとれた給食づくりをめざし、職員一同がんばります。よろしくお祈りします。

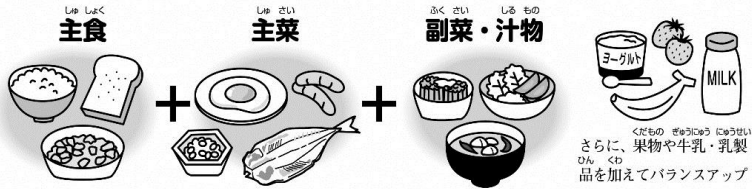
4月の食育の取り組み

◎4月13日◎ 宮森小学校1年生に「給食ができるまで」の授業を行いました。たくさんの人の手によってできている給食、感謝の気持ちをこめて食べて下さいね。



- 朝ごはんの効果**
- ★体温が上がり、元気に活動できる
 - ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
 - ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!

アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品あわせて27品目を表示しています。

表示義務	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	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

※もずく・アーサ・しらすは、収穫の際えび、かへの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。

- ★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。
- ★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。

ご不明な点はお気軽にご連絡ください。うるま市立石川学校給食センター 電話：965-3150 FAX：965-3282

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値		エネルギー	640 Kcal	たんぱく質	24.0 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値		エネルギー	820 Kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	25.0 g	炭水化物	120 g
欠食	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など		揚げ油	
城前小・幼、宮森小・幼	1 (火)	牛乳	牛乳						
		スパゲティミートソース	きざみ大豆、鶏ひき肉、大豆たんぱく(大豆)、豚しほ、豚ひき肉	スパゲティ(小麦)、大豆油	たまねぎ、トマト缶、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく	ウスターソース、こしょう、トマトピューレ、ぬちまーす、チキンブイヨン(鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒、ケチャップ			
		豆とポテトのカップ焼き	大豆、シュレッドチーズ(乳)	フレンチポテト	あお豆(大豆)、コーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)、ホワイトソース(小麦・乳・大豆)			
		アスパラサラダ	ツナ		アスパラ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン	イタリアンドレッシング、こしょう、ぬちまーす			
		スナックアーモンド		アーモンド					
	欠食		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 641 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 28.5 g	炭水化物 64.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 749 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 31.4 g	炭水化物 78.8 g			
城前小・幼、宮森小・幼	2 (水)	牛乳	牛乳						
		たけのこごはん	鶏肉、油揚げ(大豆)	米、こめ油	ごぼう、たけのこ、にんじん、椎茸、青ねぎ	ぬちまーす、ポークブイヨン(鶏・豚)、みりん、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒			
		もずく入り厚焼き卵	もずく入り厚焼き卵(卵、大豆)						
		青じそあえ			きゅうり、こまつな、にんじん、はくさい	青じそドレッシング(小麦・大豆・豚・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)			
		かしわもち		かしわもち(大豆)					
	欠食		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 540 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 17.1 g	炭水化物 70.8 g		
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 645 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 87.8 g			

欠食	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
7 (月)		牛乳	牛乳				揚げ油①
		あげパン	きな粉(大豆)	コッパン(小麦・乳・大豆)、はったい粉、粉黒糖、三温糖、大豆油			
		マカロニのクリーム煮	鶏肉、白いんげん豆、白花生油、白いんげん豆ペースト	マカロニ(小麦)、じゃがいも、小麦粉、こめ油、大豆油	たまねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、マッシュルーム	こしょう、ぬちまーす、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・鶏・牛)、鶏がら、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		キャベツとコーンのサラダ		こめ油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、シークワーサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 694 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 24.5 g	炭水化物 91.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 838 kcal	たんぱく質 28.6 g	脂質 29.1 g	炭水化物 112.6 g	
8 (火)	ゴーヤーの日	牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		もすくのすまし汁	もすく(えび・かに)、鶏肉	大豆油	小松菜、椎茸、しょうが、冬瓜、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、料理酒	
		くるま麩のナゲット	くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
		ゴーヤーチャンプルー	厚揚げ(大豆)、豚肉、糸けすり	大豆油	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、もやし	こしょう、ぬちまーす、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 548 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 15.8 g	炭水化物 75.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 718 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 19 g	炭水化物 102.1 g			
9 (水)		牛乳	牛乳				
		中華おこわ	豚肉、油揚げ(大豆)	米、もち米、こめ油	しめじ、たけのこ、にんじん、あお豆(大豆)	オイスターソース、ぬちまーす、升アジ(鶏)、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		鶏手羽元のピリ辛焼き	鶏肉	三温糖	にんにく、しょうが	しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、料理酒	
		バンワースー	無添加ハム(豚・大豆・鶏)	はるさめ、白ごま、ごま油、三温糖	きゅうり、にんじん、もやし	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食当たり - 644 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 23.2 g	炭水化物 76.8 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 813 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 28 g	炭水化物 99.5 g			
10 (木)		牛乳	牛乳				
		麦ごはん		米、おし麦			
		うるまのみそ汁	豚肉、木綿豆腐、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	じゃがいも、大豆油	小松菜、にんじん、もやし	花かつお、料理酒	
		魚のにんじんソース焼き	ホキ		裏ごしにんじん、乾パセリ	こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
		しらすあえ	しらす(えび・かに)、わかめ	ごま油、三温糖、白ごま	きゅうり、大根、にんじん	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 589 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 16.7 g	炭水化物 79.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 755 kcal	たんぱく質 34 g	脂質 19.4 g	炭水化物 106.6 g			
11 (金)		牛乳	牛乳				
		沖縄そば(麺)		沖縄そば(小麦・大豆)			
		沖縄そば(汁)			しょうが、青ねぎ	花かつお、豚がら、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
		三枚肉	豚肉	三温糖	しょうが	みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		マーミナーチャンプルー	ちきあげ(大豆)、ツナ、厚揚げ(大豆)	大豆油	キャベツ、にら、にんじん、もやし	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 553 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 24.5 g	炭水化物 55.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 673 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 29.2 g	炭水化物 69.1 g			
14 (月)		牛乳	牛乳				
		ごはん		米			
		ポークカレー	豚肉	じゃがいも、小麦粉、こめ油、大豆油	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	ウスターソース、カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛)、ぬちまーす、チャツネ(りんご)、カレー粉、鶏がら、料理酒、ローリエ	
		豆っこサラダ	ツナ、レッドキドニー、蒸し大豆		あお豆(大豆)、きゅうり、コーン、にんじん、ブロッコリー	こしょう、フレンチクリーム、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)	
		ブルーン			ブルーン		
		一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 616 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 17.5 g	炭水化物 90.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 787 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.2 g	炭水化物 120.3 g			
15 (火)	沖縄復帰記念日	牛乳	牛乳				
		もちきびごはん		米、もちきび			
		シカムドゥチ	豚肉、白かまぼこ(大豆)	大豆油	こんにゃく、しょうが、冬瓜、椎茸、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、料理酒	
		人参シリシリー(卵入り)	鶏卵、豚肉、ツナ	ごま油、大豆油	たまねぎ、にら、にんじん	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒	
		納豆みそ	糸けすり、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)、納豆(大豆)	三温糖	しょうが	みりん、料理酒	
		焼きのり	焼きのり				
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 591 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 16.2 g	炭水化物 84.3 g			
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 756 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 18.6 g	炭水化物 112.8 g			

欠食	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
宮森小5年 欠食	16 (水)	牛乳	牛乳					
		チキンライス	鶏肉	米、おし麦、こめ油	グリーンピース、コーン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	こしょう、ケチャップ、ぬちまーす、パプリカ粉、チキンブイヨン(鶏)、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)		
		ほうれん草のオムレツ	ほうれん草のオムレツ(卵・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)					
		ごぼうサラダ	ちくわ(大豆)	すりごま	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 560 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 15.1 g	炭水化物 82.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 697 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 104.1 g				
宮森小5年 欠食	17 (木)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		鶏肉と大根の煮つけ	ちきあぎ(大豆)、鶏肉、結び昆布、厚揚げ(大豆)	三温糖、大豆油	ごぼう、こんにゃく、いんげん、椎茸、大根、にんじん、れんこん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒		
		さばの塩焼き	さば			シママース		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 649 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 18.9 g	炭水化物 89.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 829 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 22.2 g	炭水化物 119.7 g				
18 (金)	18 (金)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		精米、おし麦				
		もずくのみそ汁	もずく(えび・かに)、白みそ(大豆)、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)		えのき、たまねぎ、にんじん、青ねぎ	ぬちまーす、花かつお		
		グルクンのから揚げ	グルクン	でん粉、小麦粉、大豆油		こしょう、ぬちまーす	揚げ油②	
		きんぴらごぼう	豚肉	白ごま、三温糖、大豆油	ごぼう、こんにゃく、いんげん、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)、料理酒		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 602 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 17.6 g	炭水化物 81.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 772 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 110.5 g				
石川中 欠食	21 (月)	牛乳	牛乳					
		もちきびごはん		米、もちきび				
		豚汁	赤みそ(大豆)、豚肉、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	大豆油	ごぼう、小松菜、こんにゃく、大根、にんじん	花かつお、料理酒		
		さんまの梅煮	さんまの梅煮(小麦・大豆)					
		きゃべつのあえもの		三温糖	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、シークワーサー果汁	こしょう、ぬちまーす、酢(小麦)しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 17.1 g	炭水化物 80 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 780 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 108.3 g				
22 (火)	22 (火)	牛乳	牛乳					
		キムチチャーハン	豚肉	米、こめ油	たけのこ、たまねぎ、にんじん、椎茸、あお豆(大豆)、白菜キムチ(大豆・小麦)	ぬちまーす、パプリカ粉、ポーク(豚・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		焼き餃子	焼き餃子(小麦・卵・乳・えび・ごま・大豆・鶏・豚)					
		春雨サラダ	無添加ハム(豚・大豆・鶏)	はるさめ、白ごま、ごま油、三温糖	きくらげ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、酢(小麦)		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 594 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 19.4 g	炭水化物 82.5 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 22 g	炭水化物 107 g				
23 (水)	23 (水)	牛乳	牛乳					
		チールスフ	バーガーパン ハンバーグ スライスチーズ	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		ミネストローネ	レッドキドニー、鶏肉、白いんげん豆、無添加ベーコン(豚・大豆)	じゃがいも、大豆油	あお豆(大豆)、キャベツ、セロリ、たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく	こしょう、ケチャップ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら、料理酒		
		ブロッコリーのソテー	無添加ベーコン(豚・大豆)	大豆油	たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、カリフラワー、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 572 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 24.4 g	炭水化物 58.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 30.9 g	炭水化物 73.8 g		

欠食	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油	
(木)	24	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		大根のソブシー	結び昆布、厚揚げ(大豆)、豚肉、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、無添加ポーク(豚・鶏)	三温糖、大豆油	だいこん、にんじん、ふだんそう	ぬちまーす、みりん、花かつお、料理酒		
		きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉、でん粉、大豆油		こしょう、ぬちまーす	揚げ油③ 廃油	
		いんげんのごま和え		ごま油、すりごま、ねりごま、三温糖	いんげん、キャベツ、シークワサー果汁、にんじん、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 690 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 23.2 g	炭水化物 94.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 879 kcal	たんぱく質 35.6 g	脂質 27.8 g	炭水化物 126.2 g		
牛乳	牛乳							
(金)	25	中華麺		中華麺(小麦・大豆)				
		ラミソメン	赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)、豚肉	ごま油、大豆油	きくらげ、コーン、しょうが、だけのこ、にら、にんじん、にんにく、もやし、白ねぎ	テンメンジャン(大豆・小麦)、ぬちまーす、ポークフィオン(鶏・豚)、みりん、豚から、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		ミニ肉まん	ミニ肉まん(小麦・大豆・ごま・豚)					
		大根のおかかあえ	糸けすり	三温糖	きゅうり、シークワサー果汁、大根、にんじん	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 549 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 16.2 g	炭水化物 74.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 18 g	炭水化物 90.2 g		
		牛乳	牛乳					
(月)	28	麦ごはん		米、おし麦				
		肉炒め	牛肉	ごま油、三温糖、大豆油	しょうが、にんにく、だけのこ、たまねぎ、赤ピーマン	みりん、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		ナムル		白ごま、ごま油	小松菜、にんじん、もやし	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)		
		わかめスープ	わかめ、鶏肉、豆腐(大豆)	白ごま、大豆油、でん粉	にんじん、椎茸、白ねぎ	こしょう、ぬちまーす、花かつお、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 14 g	炭水化物 82.7 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 16 g	炭水化物 111.4 g		
(火)	29	牛乳	牛乳					
		あみ胚芽パン		あみ胚芽パン(小麦・乳・大豆)				
		ABCスープ	鶏肉、無添加ベーコン(豚・大豆)	ABCマカロニ(小麦)、大豆油	あお豆(大豆)、キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん	こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏から、しょうゆ(小麦・大豆)、料理酒		
		じゃがいものベーコン炒め	無添加ベーコン(豚・大豆)	じゃがいも、マーガリン(乳・大豆・豚)、大豆油	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)		
		温野菜サラダ		すりごま	コーン、ブロッコリー、カリフラワー	ごまドレッシング(卵・小麦・ごま・大豆・りんご)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 575 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 23.5 g	炭水化物 68.5 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 731 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 28.4 g	炭水化物 91.3 g		
(水)	30	牛乳	牛乳					
		クファージュシー	ちきあぎ(大豆)、蒸し大豆、豚肉、油揚げ(大豆)	米、おし麦、こめ油	ごぼう、にんじん、椎茸、青ねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィオン(鶏・豚)、みりん、花かつお、料理酒		
		魚のごまマヨ焼き	まぐろ、白花豆ペースト	黒ごま		こしょう、ぬちまーす、ノンエッグマヨネーズ(大豆・りんご)		
		もずくのあえもの	もずく(えび・かに)	こめ油、三温糖	きゅうり、にんじん、はくさい、ゆず	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)	エネルギー - 590 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 72.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 774 kcal	たんぱく質 38.2 g	脂質 22.7 g	炭水化物 99.5 g		
(木)	31	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米、おし麦				
		肉じゃが	豚肉、油揚げ(大豆)	じゃがいも、しらたき、大豆油	いんげん、にんにく、しょうが、たまねぎ、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		
		カエリのお蕎麦	カエリ(えび・かに)、あおのり	ごま、水あめ		みりん、しょうゆ(小麦・大豆)		
		納豆	納豆(小麦・大豆)					
		がんばりモンタルト(中のみ)			レモンタルト(卵・乳・小麦・大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 680 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 16.7 g	炭水化物 95.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 978 kcal	たんぱく質 44.9 g	脂質 23.6 g	炭水化物 143.9 g				