

## レプリカ

## B 年代別献立レプリカ

No	タイトル	対象	内容	所要時間	制作者	制作年
B-1	明治22年 		山形県鶴岡町の大誓寺内に恵まれない子ども達のために建てられた私立忠愛小学校で支給された弁当が我が国の学校給食の始まりとされ“学校給食発祥の地”と記念碑が建てられています。「当時のおにぎりはこんなに白くない」と見学にこられたご年配の方に指摘されました。きっと、もっと黒いごはんだったと思います。 <b>内容:</b> ・おにぎり(米100g)・塩鮭・菜の漬け物(高菜30g) <b>栄養価(推定):</b> エネルギー632kcal 蛋白質25.1g 脂肪5.8g 食物繊維0 カルシウム68mg 鉄2.1mg ビタミンA216iu ビタミンB10.59mg ビタミンB20.2mg ビタミンC23mg 食塩6.2g		不明	不明
B-2	大正12年 		発学73号文部次官通牒「小学校児童の衛生に関する件」において児童の栄養改善のための方法として学校給食が奨励されました。 <b>内容:</b> ・五色ごはん(米100g 烏挽肉20g 里芋30g 人参15g 油揚げ5g 小松菜15g)・栄養みそ汁(大根20g 里芋20g 小松菜20g ごぼう10g 味噌20g) <b>栄養価(推定):</b> エネルギー514kcal 蛋白質16.9g 脂肪7.8g 食物繊維4.4g カルシウム184mg 鉄3.9mg ビタミンA1681iu ビタミンB10.46mg ビタミンB20.23mg ビタミンC34mg 食塩3.4g		不明	不明
B-3	昭和2年 		貧困児童の救済を主とした学校給食が少しずつ普及されていきました。 <b>内容:</b> ・ごはん(米100g)・ほうれん草のホワイト煮(ほうれん草50g ホワイトルー)・さわらのつけ焼き(さわらの切り身1切 みりん 醤油) <b>栄養価(推定):</b> エネルギー542kcal 蛋白質22.7g 脂肪11.7g 食物繊維1.9g カルシウム95mg 鉄3.3mg ビタミンA1986iu ビタミンB10.46mg ビタミンB20.46mg ビタミンC33mg 食塩1.8g		不明	不明
B-4	昭和17年 		文部省訓令「学校給食奨励規程」により貧困児童、栄養不良、身体的虚弱児にも広げていきました。しかし、戦争中のためこんな食事しか出せなかったようです。庶民の暮らしにもすいとんが食べられていました。 <b>内容:</b> すいとんのみそ汁(小麦粉60g 小松菜20g 大根30g さつまいも30g 人参10g 味噌20g) <b>栄養価(推定):</b> エネルギー308kcal 蛋白質9.1g 脂肪2.4g 食物繊維4.3g カルシウム113mg 鉄2.2mg ビタミンA770iu ビタミンB10.15mg ビタミンB20.12mg ビタミンC30mg 食塩2.5g		不明	不明
B-5	昭和20年 		戦争が終わり、国民全体が食糧不足に陥っていました。児童の栄養失調を救おうとユニセフによる援助が始まり、昭和21年12月24日に東京・神奈川・千葉の3県で試験給食が開始されました。翌日から冬休みのため、翌年の1月24日が戦後の学校給食記念日となりました。 <b>内容:</b> ミルク(脱脂粉乳25g)・みそ汁(鮭缶(汁含)30g 冷凍ほうれん草30g 味噌20g) <b>栄養価(推定):</b> エネルギー184kcal 蛋白質18.7g 脂肪3.7g 食物繊維2.1g カルシウム357mg 鉄2.4mg ビタミンA515iu ビタミンB10.18mg ビタミンB20.53mg ビタミンC21mg 食塩3.2g		不明	不明
B-6	昭和22年 		ユニセフから送られた脱脂粉乳、トマトの缶詰、鮭の缶詰などを利用した給食が始まりました。 <b>内容:</b> ミルク(脱脂粉乳25g)・トマトシチュー(スキムミルク10g トマトチップ10g じゃがいも50g 鮭缶10g 人参15g 玉葱20g 澱粉1g 水120cc) <b>栄養価(推定):</b> エネルギー209kcal 蛋白質15.7g 脂肪1.2g 食物繊維1.3g カルシウム414mg 鉄0.9mg ビタミンA657iu ビタミンB10.22mg ビタミンB20.61mg ビタミンC16mg 食塩1.3g		不明	不明

B-7	<p style="text-align: center;">昭和25年</p> 	<p>この年の5月には文部省に学校給食課が設けられ、8大都市の小学校に米国寄贈の小麦粉によって完全給食が始まりました。  <b>内容</b>:・コッペパン100g ・ミルク(脱脂粉乳25g) ・マーガリン10g ・ポタージュスープ(人参20g 玉葱60g 澱粉2g グリンピース10g 豚肉25g じゃがいも60g) ・コロッケ60g ソース ・せんきゃべつ(キャベツ30g)  <b>栄養価(推定)</b>:エネルギー916kcal 蛋白質31.7g 脂肪26.7g 食物繊維3.2g カルシウム401mg 鉄3.6mg ビタミンA1687iu ビタミンB11.25mg ビタミンB21.11mg ビタミンC38mg 食塩3.9g</p>	不明	不明
B-8	<p style="text-align: center;">昭和27年</p> 	<p>小麦粉に対する半額国庫補助が開始され、完全給食が全国の小学校を対象に実施され始めました。当時は鶏肉や豚肉が高価で、安い鯨肉が主流でした。  <b>内容</b>:・コッペパン100g ・イチゴジャム20g ・ミルク(脱脂粉乳25g) ・鯨肉のたつた揚(鯨肉40g×2 生姜 醤油 澱粉 油) ・せんきゃべつ(キャベツ30g ソース10g)  <b>栄養価(推定)</b>:エネルギー811kcal 蛋白質41.2g 脂肪16.8g 食物繊維0.6g カルシウム367mg 鉄4.2mg ビタミンA26iu ビタミンB10.93mg ビタミンB21.00mg ビタミンC19mg 食塩3.9g</p>	不明	不明
B-9	<p style="text-align: center;">昭和30年</p> 	<p>昭和29年に学校給食法が制定、施行規則・実施基準などが定められ、学校給食の実施体制が法的に整ってきましたが、給食室の設備は悪く大きなコッペパンにジャムかマーガリンに揚げ物という内容でした。  <b>内容</b>:・コッペパン100g ・イチゴジャム20g ・ミルク(脱脂粉乳25g) ・あじフライ(あじ50g パン粉 小麦粉 油) ・ソース10g ・サラダ(キャベツ30g キュウリ15g 人参5g)  <b>栄養価(推定)</b>:エネルギー824kcal 蛋白質34.1g 脂肪18.7g 食物繊維1.1g カルシウム406mg 鉄2.8mg ビタミンA240iu ビタミンB10.92mg ビタミンB20.99mg ビタミンC21mg 食塩3.6g</p>	不明	不明
B-10	<p style="text-align: center;">昭和32年</p> 	<p>地方交付税法の改定により、学校給食関係従事員の人件費が計上されました。ぶどう豆とは大豆を甘く煮たものです。  <b>内容</b>:コッペパン100g ・マーガリン10g ・ミルク(脱脂粉乳25g) ・月見フライ(うずら卵4個 パン粉 小麦粉 油 ソース10g) ・せんきゃべつ(キャベツ30g) ・ぶどう豆(大豆20g 砂糖 醤油)  <b>栄養価(推定)</b>:エネルギー927kcal 蛋白質33.3g 脂肪31.2g 食物繊維2.8g カルシウム414mg 鉄4.7mg ビタミンA1212iu ビタミンB10.94mg ビタミンB21.21mg ビタミンC14mg 食塩4.2g</p>	不明	不明
B-11	<p style="text-align: center;">昭和38年</p> 	<p>牛乳が脱脂粉乳と生乳を混ぜた混合乳がビンで牛乳屋より配送されるようになりました。また、この頃より冷凍食品が普及し、イカスティックフライは代表的なものでした。牛乳瓶は180ccでした。  <b>内容</b>:・コッペパン100g ・マーガリン10g ・牛乳(混合乳)(牛乳90CC 脱脂粉乳12g) ・スティックフライ(フィッシュボール50g 油) ・マカロニサラダ(マカロニ30g ジャガイモ60g 人参15g キャベツ50g キュウリ20g マヨネーズ20g)  <b>栄養価(推定)</b>:エネルギー1008kcal 蛋白質35.7g 脂肪31.7g 食物繊維5.7g カルシウム345mg 鉄3.3mg ビタミンA739iu ビタミンB11.01mg ビタミンB20.92mg ビタミンC40mg 食塩3.9g</p>	不明	不明
B-12	<p style="text-align: center;">昭和39年</p> 	<p>大きなコッペパンを油で揚げて、きなこ砂糖やココア砂糖などをまぶした揚げパンは人気があり、大人が食べたい思い出の給食の第1番です。当時はまだまだ、甘いお菓子に飢えていたからでしょう。  <b>内容</b>:・揚げパン(コッペパン100g 砂糖10g きな粉10g 油8g) ・ミルク(脱脂粉乳25g) ・おでん(大根50g 竹輪30g さつまいも揚げ30g こんにやく30g むすび昆布5g 醤油 砂糖)  <b>栄養価(推定)</b>:エネルギー782kcal 蛋白質34.1g 脂肪18.9g 食物繊維5.8g カルシウム457mg 鉄3.9mg ビタミンA30iu ビタミンB10.99mg ビタミンB20.99mg ビタミンC10mg 食塩5.0g</p>	不明	不明

B-13	<p style="text-align: center;">昭和40年</p> 	<p>ソフト麺とは正式にはソフトスパゲティー式麺といい、温かいコンのある麺が1人分ずつ袋に入って製麺所から届きます。それに学校で作ったカレーや中華あん、ミートソースなどをつけながら食べたものです。  <b>内容:</b>・ソフト麺のカレーあんかけ(ソフト麺200g 豚肉20g 玉葱50g 人参20g カレール-20g グリンピース10g トマトケチャップ10g)・野菜の甘酢あえ(キャベツ30g キュウリ20g 酢砂糖)・混合乳(牛乳90CC 脱脂粉乳12g)・黄桃30g・角チース15g  <b>栄養価(推定):</b>エネルギー752kcal 蛋白質25.9g 脂肪21.8g 食物繊維3.3g カルシウム459mg 鉄3.5mg ビタミンA1344iu ビタミンB11.01mg ビタミンB20.89mg ビタミンC28mg 食塩3.9g</p>	不明	不明
B-14	<p style="text-align: center;">昭和45年</p> 	<p>串に刺したソーセージにホットケーキ用の衣をつけて揚げたアメリカンドックは超人気メニューでした。主菜としてはボリュームがあるので、たいてい焼きそばと組み合わせました。  <b>内容:</b>・焼きそば(中華そば60g キャベツ30g もやし30g 人参5g きくらげ2g 豚肉10g 中濃ソース7g 塩 胡椒)・かき玉汁(ホレンソウ30g 鶏肉30g 鶏卵10g ネギ10g 干椎茸1g 澱粉1g 醤油 塩)・アメリカンドック(フランクソーセージ40g ホットケーキミックス40g 油)・混合乳(牛乳90CC 脱脂粉乳12g)・みかん100g  <b>栄養価(推定):</b>エネルギー729kcal 蛋白質32.9g 脂肪28.1g 食物繊維4.7g カルシウム496mg 鉄3.3mg ビタミンA498iu ビタミンB10.44mg ビタミンB20.91mg ビタミンC51mg 食塩3.0g</p>	不明	不明
B-15	<p style="text-align: center;">昭和49年</p> 	<p>ハンバーグはいつも人気がありますが、給食センター方式が広がるにつれて、ハンバーグなどの冷凍食品もたくさん作られるようになりました。牛乳瓶の肩の部分膨らませて200ccの容量に変わってきました。  <b>内容:</b>・ぶどうパン70g ・牛乳200cc ・ハンバーグ(ハンバーグ60g 油 ソース10g) ・せんきゃべつ(キャベツ30g) ・粉吹きいも(じゃがいも60g) ・オレンジジュース125cc  <b>栄養価(推定):</b>エネルギー769kcal 蛋白質26.4g 脂肪21.5g 食物繊維1.7g カルシウム301mg 鉄3.1mg ビタミンA344iu ビタミンB10.81mg ビタミンB20.80mg ビタミンC64mg 食塩2.1g</p>	不明	不明
B-16	<p style="text-align: center;">昭和50年</p> 	<p>小麦粉にリジンを強化するかどうかでリジン騒動が起きた年です。また、米を学校給食に導入することが論議され始めた年でした。  <b>内容:</b>・黒パン60g ・ハチミツ10g ・牛乳200cc ・八宝菜(ウズラ卵20g 白菜30g ホレンソウ20g 人参10g イカ20g 竹ノコ20g 豚肉30g 澱粉5g) ・白身魚のタルタルソースかけ(カルーサ60g パン粉5g 小麦粉5g 油 卵10g 玉葱5g マヨネーズ10g) ・せんきゃべつ(キャベツ30g) ・すいか  <b>栄養価(推定):</b>エネルギー860kcal 蛋白質39.7g 脂肪27.1g 食物繊維3.2g カルシウム362mg 鉄4.6mg ビタミンA1589iu ビタミンB11.02mg ビタミンB21.04mg ビタミンC42mg 食塩3.7g</p>	不明	不明
B-17	<p style="text-align: center;">昭和52年</p> 	<p>学校給食用米飯の委託費が助成され、パン工場の委託炊飯が、また、自校炊飯ではアルファー化米からごはん給食が始まりました。まだ月に1回程度でした。  <b>内容:</b>・カレーライス(米90g 豚肉20g ジャガイモ60g 人参15g 玉葱40g カレール-20g グリンピース5g ケチャップ10g) ・塩もみ野菜(白菜30g きゅうり30g) ・ペーコンスープ(ペーコン10g もやし20g ホレンソウ30g 卵20g 塩 胡椒) ・バナナ100g ・牛乳200cc  <b>栄養価(推定):</b>エネルギー824kcal 蛋白質26.0g 脂肪23.07g 食物繊維5.1g カルシウム298mg 鉄4.4mg ビタミンA1572iu ビタミンB10.89mg ビタミンB20.72mg ビタミンC65mg 食塩3.2g</p>	不明	不明
B-18	<p style="text-align: center;">昭和54年</p> 	<p>ごはん給食が普及されるとともに、ごはんに合う各地の郷土料理を採り入れるようになりました。「がめ煮」は福岡県の郷土料理です。  <b>内容:</b>・ごはん(米100g) ・がめ煮(郷土料理)(鶏肉40g コホウ20g ハス20g ニンジン15g 里芋40g 高野豆腐5g コンニャク30g 絹さや5g 砂糖3g 醤油7g) ・ヨーグルトサラダ(黄桃30g ミン缶20g パイン缶20g リンゴ10g ヨーグルト30g) ・牛乳200cc ・チーズ15g  <b>栄養価(推定):</b>エネルギー725kcal 蛋白質27.9g 脂肪17.5g 食物繊維4.4g カルシウム444mg 鉄2.4mg ビタミンA1168iu ビタミンB10.67mg ビタミンB20.66mg ビタミンC23mg 食塩2.0g</p>	不明	不明

B-19	<p style="text-align: center;">昭和56年</p> 	<p>米飯給食はまだ、週1・2回程度でしたがパンのメニューもバラエティに富み手作りデザートも作られるようになり、おかずもパンに合うおかずになりました。</p> <p><b>内容:</b>・コップパン70g ・いわしのチーズ焼き(イワシ40g チーズ15g パセリ5g) ・ウズラ豆入りのスープ(金時豆10g もやし30g にら10g 鶏肉20g) ・オレンジ ・牛乳200cc</p> <p><b>栄養価(推定):</b>エネルギー705kcal 蛋白質35.2g 脂肪23.2g 食物繊維3.2g カルシウム455mg 鉄3.1mg ビタミンA751iu ビタミンB10.75mg ビタミンB21.07mg ビタミンC39mg 食塩3.1g</p>	不明	不明
B-20	<p style="text-align: center;">昭和58年</p> 	<p>米飯の普及に従い色々なパンが給食にも出されるようになり、おかずもパンに合うおかず、ご飯に合うおかずと献立内容が充実してきました。</p> <p><b>内容:</b>・ツイストパン40g ・牛乳(パック)200cc ・卵とほうれん草のグラタン(ゆで卵30g ほうれん草40g ハム10g 玉葱30g チーズ10g ホウイトル20g) ・えびサラダ(キャベツ30g きゅうり20g トマト30g ムキエビ30g) ・みかん1個</p> <p><b>栄養価(推定):</b>エネルギー693kcal 蛋白質25.2g 脂肪29.7g 食物繊維4.0g カルシウム432mg 鉄4.2mg ビタミンA1800iu ビタミンB10.75mg ビタミンB21.11mg ビタミンC73mg 食塩2.5g</p>	不明	不明
B-21	<p style="text-align: center;">昭和60年</p> 	<p>献立内容も国際化が始まり、姉妹都市の料理を採り入れる工夫がなされました。中でも、このビビンバは野菜嫌いな児童もきれいに食べる人気メニューのひとつでした。</p> <p><b>内容:</b>・ビビンバ(米90g 牛肉50g 椎茸2g ホウレン草50g モヤシ30g 錦糸卵20g 白ゴマ2g) ・キムチ風漬け物(きゅうり30g 大根30g トマト30g) ・わかめスープ(わかめ3g 豆腐40g ねぎ10g えのき5g) ・牛乳200cc ・プリン</p> <p><b>栄養価(推定):</b>エネルギー756kcal 蛋白質35.1g 脂肪20.0g 食物繊維4.4g カルシウム400mg 鉄5.8mg ビタミンA1491iu ビタミンB10.77mg ビタミンB21.36mg ビタミンC55mg 食塩2.9g</p>	不明	不明
B-22	<p style="text-align: center;">昭和62年</p> 	<p>健康志向から、麦めしを出す学校が増えてきました。昭和61年に学校栄養職員の職務内容がだされ、内容も健康教育の目的に合うよう努力されています。</p> <p><b>内容:</b>・麦ごはん(米85g 麦5g) ・みそ汁(わかめ1g ほうれん草30g ニンジン10g 味噌20g) ・豚肉の巻き蒸し(豚肉50g インゲン20g ニンジン20g) ・せんきゃべつ(キャベツ20g) ・高野豆腐の和え物(高野豆腐20g きゅうり30g トマト30g) ・ピーナツバター10g 醤油5g 砂糖3g) ・牛乳200cc ・リンゴ</p> <p><b>栄養価(推定):</b>エネルギー742kcal 蛋白質32.8g 脂肪22.3g 食物繊維5.2g カルシウム350mg 鉄4.8mg ビタミンA2139iu ビタミンB11.22mg ビタミンB20.73mg ビタミンC50mg 食塩4.5g</p>	不明	不明
B-23	<p style="text-align: center;">平成12年 千葉県の郷土料理</p> 	<p>平成元年に学校給食100周年事業が千葉県幕張メッセで開催され、ますます学校給食メニューは多様化し、手巻き寿司や地場産産を採り入れるなど工夫されています。</p> <p><b>内容:</b>・手巻きずし(厚焼き卵、キュウリ、納豆)(米90g 手巻用のり4枚 厚焼き卵2 きゅうり1/4本 納豆50g) ・いわしのさんが焼き40g ・ピーナツのすり流し汁(サツマイモ30g 豆腐30g ゴホウ10g ニンジン10g 豚肉15g 粉末ピーナツ10g 白味噌12g ねぎ15g) ・小松菜の菜の花和え(小松菜40g もやし20g 卵10g 砂糖3g 醤油5g)</p> <p><b>栄養価(推定):</b>エネルギー784kcal 蛋白質30.7g 脂肪26.9g 食物繊維6.9g カルシウム489mg 鉄6.4mg ビタミンA1877iu ビタミンB10.80mg ビタミンB21.06mg ビタミンC53mg 食塩3.4g</p>	不明	不明

B-24	<p>平成12年 パン献立</p> 	<p>ビーフシチューは固い牛肉を朝から赤ワインで煮込み、ブラウンルーも手作りでレストランに負けないシチューでした。給食室の施設も充実し、オープンでトーストもできるようにしました。</p> <p><b>内容:</b>・シナモントースト(厚切り食パン60g シナモン1g バター5g) ・ビーフシチュー(牛肉40g 玉葱50g 人参20g マッシュルーム10g ジャガイモ60g トマトケチャップ ブラウンルー10g 粉チーズ5g グリンピース5g) ・バインサラダ(レタス30g バイン缶30g サラダ油3g 酢2g 塩 胡椒) ・牛乳200cc ・レモンヨーグルト</p> <p><b>栄養価(推定):</b>エネルギー801kcal 蛋白質29.4g 脂肪26.4g 食物繊維3.0g カルシウム422mg 鉄3.5mg ビタミンA1425iu ビタミンB10.72mg ビタミンB20.90mg ビタミンC233mg 食塩3.5g</p>	不明	不明
B-25	<p>平成12年 バイキング献立</p> 	<p>1年を通して給食に変化をもたせる工夫が各施設で努力され、バイキング献立も採り入れられるようになりました。このメニューはある学校で、6年生の卒業を祝って実施された1学年だけのバイキング給食例です。6年間、給食を食べていて大人になったときに思い出に残る給食を食べさせたいと給食室ばかりでなく、事務室、教務室関係職員で飾り付けや盛りつけに張り切り、楽しいバイキング給食を作りました。</p> <p><b>内容:</b>・にぎり、太巻き寿司(米100g 焼き海苔4枚 紅ショウガ20g 薄焼き卵2枚) ・フルーツサンド、ピザトースト(バターロール30g クリーム10g ミン缶10g ハナキゅうり1本 ロングウインナー1本) ・小型ハンバーグ、豚肉の生姜焼(小型ハンバーグ30g 豚肉40g) ・焼ししゃも、さわらの照焼(ししゃも、鯖40g 澱粉 油) ・ほうれん草コーンソテー、きんぴらごぼう(ほうれん草 コーン ごぼう20g 人参10g) ・こんにやくと大根の田楽(こんにやく 大根) ・果物盛り合わせ(りんご バナナ オレンジ キウイメロン)</p>	不明	不明
B-26	<p>平成17年 千産千消献立</p> 	<p>平成17年に食育基本法が制定され、学校全体で地域と連携して食育に取り組むようになりました。食文化の継承や地域の産物を使用した教材としての献立作成がなされています。県内産の米、魚、野菜等を使用した「ふるさと千葉」を愛する心を育てる献立です。</p> <p><b>内容:</b>さつまいもごはん(米50g さつまいも25g 黒ごま0.8g 食塩0.3g) ・さんまの甘露煮(秋刀魚生40g 根生姜1g しょうゆ3.2g 上白糖2.4g みりん1g 酒1.6g 水8g) ・あさりのかき揚げ(ボイルあさり10g 焼竹輪10g にんじん5g 蓮根6g ごぼう6g ねぎ6g 小麦粉10g でん粉2g 卵2g 水8g 大豆白絞油4g) ・ピーナッツあえ(小松菜12g もやし20g キャベツ28g 人参5g しめじ5g 刻み落花生1.8g 粉末ピーナッツ1.2g 砂糖2g しょうゆ3.5g みりん0.3g 酒0.3g) ・ちはなちゃんゼリー(人参15g 砂糖8g レモン汁1.2g)</p> <p><b>栄養価(推定):</b>エネルギー693kcal 蛋白質24g 脂肪25g 食物繊維3.8g カルシウム329mg 鉄6.2mg ビタミンA402iu ビタミンB10.41mg ビタミンB20.58mg ビタミンC33mg 食塩2g</p>	不明	不明

<p>B-27</p>	<p>平成19年 全国学校給食 甲子園優勝献立 (野栄学校給食センター)</p> 	<p>発芽玄米, 黒米, 五穀米に大根葉と鮭を混ぜたご飯はラップを使い自分でおにぎりを作ります。のさか巻きの卵焼は, センター手作りで地域の美味しいものをギューと詰めて巻いてあり, 切ると卵がのさかの「の」の字になります。サラダ, 満点汁の野菜は地域の方々から取れたてが届けられ, 学校と地域が一体となって食育を推進する給食です。</p> <p><b>内容:</b>・自分で作るおにぎり(米47g 発芽玄米16g 黒米(玄米)4g 五穀米11g 水(米の1.25倍) 大根葉(冷凍カット済)8g 紅鮭フレーク 2.5g おにぎり用のり(1/2カット)1枚1.5g ラップ) ・カラフルのさか巻き(卵15g豚挽肉12g 鶏挽肉15g 玉葱10g 人参5g れんこん5g マッシュルーム3g 生椎茸2g ひじき(乾燥)0.25g ゆで落花生(殻付)5g ゆでむき枝豆3g スキムミルク1.7g ごま油1g 片栗粉2g 天然塩0.3g (ソース)ケチャップ5g 中濃ソース1.5g 洋辛子(粉)0.1g みりん1g なし6g) ・いわし満点汁(水150cc 栄養だし0.3g かつお節2g いわしすり身15g 卵1.5g ゆず(皮)0.02g 黒大豆みそ1.5g 生姜(汁)0.5g 天然塩0.05g 片栗粉2g ごぼう8g 人参10g 大根15g しょうゆ4g ねぎ15g せり8g) ・海と畑のサラダ(海藻ミックス(乾燥)0.6g 人参8g 小松菜18g 赤ピーマン3g 黄ピーマン3g ミニトマト20g(2個)(ドレッシング)玉葱5g しょうゆ1.8g 米酢1.8g サラダ油1.5g みりん0.5g 白すりごま1g ・牛乳200cc ・なし</p> <p><b>栄養価(推定):</b>エネルギー685kcal 蛋白質28.6g 脂肪19.8g 食物繊維7.0g カルシウム403mg 鉄3.6mg ビタミンA1591iu ビタミンB10.46mg ビタミンB20.55mg ビタミンC26mg 食塩2.9g</p>	<p>不明</p>	<p>不明</p>
-------------	--	---	-----------	-----------