学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月

庄内よつば学園（後期課程）
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月1日（火）	コッペパン	●コッペパン	1こ	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	かぶのあったかスープ	●ウインナーソーセージ	12	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	18	4
		ほうれん草	6	3
		かぶ	24	4
		●ポークスープ	6	
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（揚）白身魚のフリッター	▲白身魚のフリッター	60	1
		なたね油	9	6
	ビヨピヨサラダ	●ささみ(レトルト)	12	1
		ひよこ豆	6	1
		人参	12	3
		きゅうり	12	4
		とうもろこし	6	4
		レモン果汁	0.96	4
		●しょうゆ	1.2	
		塩	0.12	
		オリーブ油	0.36	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	781	30.2	34.6	3.3	325	76	1.4	286	0.34	0.54	13	4.6

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月2日（水）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	牛すじおでん	牛すじ肉	6	1
		▲一口縒り天ぷら	18	1
		●厚揚げ(平切り)	12	1
		●ねじりこんにゃく	18	5
		じゃがいも	36	5
		人参	18	3
		大根	36	4
		昆布(角切り)	1.2	2
		●酒	1.2	
		砂糖	3	5
		●しょうゆ	6.6	
		なたね油	0.12	6
	（焼）さばのゆずしょうゆかけ	さば	1きれ	1
		ゆず果汁	1.2	4
		砂糖	1.8	5
		●しょうゆ	1.8	
		●でん粉	0.36	5
	しろ菜のごま和え	●ささみ(レトルト)	12	1
		人参	12	3
		大阪しろ菜	30	3
		白すりごま	1.8	6
		砂糖	1.2	5
		●しょうゆ	2.4	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	841	32.9	30.6	2.5	352	112	2.3	351	0.35	0.63	27	6.4

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月3日（木）	コッペパン	●コッペパン	1こ	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	にら玉スープ	鶏肉	24	1
		○卵	12	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	18	4
		にら	3.6	3
		干ししいたけ	0.36	4
		●チキンスープ	9.6	
		●でん粉	1.2	5
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（揚）カップグラタン(野菜)	▲カップグラタン(野菜)	1こ	5
	ミニ焼きそば	豚肉	9.6	1
		●竹輪	4.8	1
		●そくせきそば	12	5
		人参	6	3
		玉ねぎ	18	4
		キャベツ	24	4
		もやし	9.6	4
		●ウスターソース	2.4	
		●とんかつソース	2.4	
		塩	0.06	
		こしょう	0.018	
		なたね油	0.12	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	804	31.9	29.2	3.6	473	82	8.5	280	0.38	0.56	20	6.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月4日（金）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	さつま汁	鶏肉	12	1
		●板こんにゃく	6	5
		さつまいも	24	3
		人参	6	3
		玉ねぎ	24	4
		青ねぎ	3.6	3
		●煮干し粉	0.36	2
		●みそ	9	1
		なたね油	0.12	6
	（揚）ミンチカツ	▲ミンチカツ	1こ	1
		なたね油	9	6
	牛肉とごぼうのあま辛煮	牛肉	24	1
		しめじ	12	4
		ごぼう	24	4
		つちしょうが	0.6	4
		●酒	1.2	
		砂糖	2.4	5
		●しょうゆ	2.4	
		塩	0.12	
		なたね油	0.12	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	834	27.8	28.3	1.9	290	97	5.5	129	0.37	0.48	14	4.8

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月7日（月）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	チキンカレー	人参	24	3
		玉ねぎ	60	4
		じゃがいも	60	5
		つちしょうが	0.6	4
		おろしにんにく	0.36	4
		●ソテードオニオン	3.6	4
		●おろしりんご	3.6	4
		●チキンスープ	12	
		●チーズ入	6	5
		○小麦粉	6	3
		●殺菌カレー粉	0.48	
		ターメリック	0.24	
		なたね油	4.2	6
		●トマトケチャップ	1.2	
		●赤ワイン	1.2	
		●ウスターソース	2.4	
		●とんかつソース	1.2	
		●しょうゆ	0.6	
		塩	0.96	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	オムレツ	▲プレーンオムレツ	1こ	1
	みかん	みかん	1こ	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	779	25.8	19.7	2.1	289	83	2.0	400	0.38	0.56	56	8.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月8日（火）	ロールパン2個	●ロールパン2個	1しょく	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	チンゲン菜のスープ	鶏肉	18	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	24	4
		チンゲン菜	24	3
		●チキンスープ	9.6	
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（揚）あじのフライ（ソース クラス1本）	▲あじのフライ	1こ	1
		なたね油	7.2	6
		●中濃ソース(クラス1本)	4.8	
	スラッピージョー	合びき肉	18	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	30	4
		米粉	0.36	5
		●赤ワイン	1.2	
		●トマトケチャップ	6	
		●トマトソース	6	
		●ウスターソース	1.8	
		塩	0.036	
		こしょう	0.018	
		なたね油	0.12	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	777	34.3	34.4	3.1	356	77	1.9	296	0.35	0.58	16	4.1

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月9日（水）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	中華豆腐	鶏肉	24	1
		●豆腐	48	1
		人参	18	3
		玉ねぎ	48	4
		干ししいたけ	0.36	4
		白菜	24	4
		▲たけのこ(水煮)	12	4
		●チキンスープ	9.6	
		●でん粉	2.4	5
		●オイスターソース	1.8	
		●酒	1.2	
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	シュウマイ	▲ポークシュウマイ	3こ	1
	ビーフンソテー	●焼き豚	12	1
		●ビーフン	8.4	5
		人参	6	3
		玉ねぎ	6	4
		三度豆	3.6	3
		●酒	1.2	
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.12	
		こしょう	0.018	
		●ごま油	0.12	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	748	28.6	17.8	2.5	282	105	2.2	259	0.47	0.47	13	4.2

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月10日（木）	コッペパン	●コッペパン	1こ	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	タルタルソース	▲タルタルソース	1ふくろ	6
	ジュリエンヌスープ	豚肉	18	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	24	4
		大根	18	4
		トウミョウ	3.6	3
		●ポークスープ	6	
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（揚）白身魚フライ	▲白身魚フライ	1こ	1
		なたね油	9	6
	わかめのサラダ	●ささみ(レトルト)	12	1
		人参	6	3
		きゅうり	12	4
		とうもろこし	6	4
		わかめ(冷凍)	12	2
		●塩中華ドレッシング	6	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	767	32.5	31.5	3.4	335	80	1.2	239	0.38	0.55	12	4.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月11日（金）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	五目汁	鶏肉	18	1
		●板こんにゃく	12	5
		人参	12	3
		玉ねぎ	18	4
		青ねぎ	6	3
		しめじ	6	4
		●だしパック	2.4	1
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.72	
		なたね油	0.12	6
	（焼）太刀魚のごまみそかけ	太刀魚	1きれ	1
		白すりごま	1.2	6
		●みそ	0.96	1
		●みりん	0.96	
		●酒	0.96	
		砂糖	0.96	5
		●しょうゆ	0.96	
		●でん粉	0.36	5
	ツナとブロッコリーのサラダ	●まぐろ(レトルト)	12	1
		ブロッコリー	36	3
		とうもろこし	6	4
		▲サウザンアイランドドレッシング	6	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	754	32.3	27.7	1.9	295	90	1.8	229	0.27	0.48	28	3.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月14日（月）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	お魚そぼろ	▲お魚そぼろ	1ふくろ	1
	大豆の変身みそ汁	●豆腐	30	1
		▲湯葉	2.4	1
		●うす揚げ	3.6	1
		かぶ	18	4
		えのきたけ	6	4
		青ねぎ	6	3
		●だしパック	2.4	1
		だし昆布	0.24	2
		▲豆乳	12	1
		●みそ	9	1
	（揚）さつまいもの寄せ揚げ	▲ちりめんじゃこ	2.4	2
		さつまいも	24	5
		玉ねぎ	24	4
		○小麦粉	13.2	3
		塩	0.12	
		なたね油	7.7	6
	豚肉のしょうが炒め	豚肉	18	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	30	4
		三度豆	3.6	3
		つちしょうが	0.36	4
		おろしにんにく	0.12	4
		●みりん	1.2	
		●酒	1.2	
		砂糖	0.6	5
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.06	
		なたね油	0.12	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	798	27.7	23.4	2.3	458	118	3.0	177	0.46	0.47	19	4.5

学校給食予定献立表

令和8年（2026年）12月

庄内よつば学園（後期課程）
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月15日（火）	コッペパン	●コッペパン	1こ	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	黒豆きな粉クリーム	●黒豆きな粉クリーム	1ふくろ	6
	白菜のかきたまスープ	鶏肉	18	1
		○卵	12	1
		人参	12	3
		白菜	24	4
		しめじ	6	4
		●チキンスープ	9.6	
		おろしにんにく	0.12	4
		●でん粉	1.2	5
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（焼）ハンバーグのケチャップソースかけ	▲ポークハンバーグ	1こ	1
		●トマトケチャップ	4.8	
		砂糖	0.96	5
		●ウスターソース	1.92	
		●でん粉	0.36	5
	ポテトサラダ	●ハム	6	1
		じゃがいも	30	5
		人参	12	3
		きゅうり	12	4
		砂糖	0.36	5
		●酢	0.36	
		塩	0.12	
		●マヨネーズ風ドレッシング	6	6
	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
		789	34.6	30.2	3.5	518	167	10.8	283	0.41	0.61	22	9.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月16日（水）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	担担ビーフン	合びき肉	18	1
		▲クイッティオ	7.2	5
		人参	6	3
		▲たけのこ(水煮)	12	4
		チンゲン菜	18	3
		白ねぎ	12	4
		つちしょうが	0.6	4
		おろしにんにく	0.6	4
		●ポークスープ	9.6	
		●トウバンジャン	0.18	
		●赤みそ	10.8	1
		●みりん	2.4	
		練りごま	6	6
		塩	0.12	
		こしょう	0.03	
		●ごま油	0.36	6
		なたね油	0.12	6
	（揚）春巻	▲春巻き	1こ	1
		なたね油	5	6
	フルーツ白玉	▲三色団子	36	5
		▲みかん(レトルト)	24	4
		●黄桃(レトルト)	24	4
	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
		910	23.1	29.5	1.9	319	95	5.3	187	0.35	0.42	36	3.6

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月17日（木）	切り目入りコッペパン（セルフホットドッグ）	●コッペパン	1こ	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	ミートポテト	合びき肉	24	1
		人参	24	3
		玉ねぎ	48	4
		じゃがいも	48	5
		ブロッコリー	18	3
		●トマトケチャップ	13.2	
		●トマトソース	13.2	
		●赤ワイン	1.2	
		●ウスターソース	2.4	
		塩	0.6	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	あらびきフランクフルトソーセージ	▲あらびきフランクフルトソーセージ	1ぽん	1
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	36	4
		とうもろこし	12	4
		●殺菌カレー粉	0.18	
		●しょうゆ	0.6	
		塩	0.18	
		なたね油	0.12	6
	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
		713	32.0	23.7	4.1	341	88	2.4	267	0.61	0.60	48	10.2

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月18日（金）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	つくね団子のすまし汁	▲つくね団子(ノンフライ)	36	1
		人参	6	3
		玉ねぎ	18	4
		大根	12	4
		青ねぎ	6	3
		●だしパック	2.4	1
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.72	
	（揚）いかの天ぷら	▲いか天ぷら	1こ	1
		なたね油	12	6
	まぜるとちらしずしの具	●竹輪	12	1
		れんこん	12	4
		人参	6	3
		三度豆	6	3
		▲高野豆腐(細切り)	2.4	1
		●だしパック	1.2	1
		●酒	1.2	
		砂糖	2.64	5
		●しょうゆ	1.44	
		●酢	1.32	
	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
		844	29.6	30.0	2.4	307	87	1.9	179	0.24	0.41	13	3.0

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月21日（月）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	おじゃがもちのクリーム煮	●パラペーコン	24	1
		▲おじゃがもちボール(ほうれん草)	36	5
		人参	24	3
		玉ねぎ	54	4
		ブラウンマッシュルーム	6	4
		●ポークスープ	6	
		米粉	1.8	5
		○牛乳	24	2
		塩	0.96	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（揚）鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉	60	1
		塩	0.54	
		こしょう	0.048	
		●白ワイン	1.2	
		●でん粉	13.2	5
		なたね油	7.6	6
	プチプチサラダ	●まぐろ(レトルト)	12	1
		▲海そう春雨	18	2
		人参	6	3
		とうもろこし	6	4
		▲むき枝豆(大豆)	6	4
		●イタリアンドレッシング	6	6
	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
		947	32.6	37.2	2.8	285	84	1.8	327	0.41	0.54	10	3.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月22日（火）冬至の日メニュー	コッペパン	●コッペパン	1こ	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	レーズンクリーム	●レーズンクリーム	1ふくろ	6
	米粉マカロニスープ	豚肉	18	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	30	4
		トウミョウ	3.6	3
		エリンギ	6	4
		▲米粉マカロニ	3.6	5
		●ポークスープ	6	
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（揚）肉団子のグレービーソースかけ	▲肉団子(フライ済み)	72	1
		なたね油	3.6	6
		●ポークスープ	1.2	
		●トマトケチャップ	6	
		●ウスターソース	1.2	
		砂糖	1.8	5
		●赤ワイン	1.2	
	れんこんのごま炒め（ドレッシング　クラス1本）	●まぐろ(レトルト)	18	1
		人参	12	3
		れんこん	24	4
		白すりごま	1.8	6
		塩	0.18	
		なたね油	0.12	6
		●ごまドレッシング(クラス1本)	6	6
	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
		867	35.1	36.4	3.9	509	128	15.0	274	0.48	0.57	24	5.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
12月23日（水）	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	米粉ポークシチュー	豚肉	24	1
		人参	24	3
		玉ねぎ	60	4
		じゃがいも	48	5
		●ポークスープ	12	
		●トマトソース	14.4	
		●トマトケチャップ	13.2	
		米粉	3.6	5
		●赤ワイン	2.4	
		砂糖	0.06	5
		●ウスターソース	2.4	
		塩	0.96	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（焼）ローストチキン	鶏肉	2きれ	1
		●みりん	0.96	
		砂糖	1.2	5
		●しょうゆ	1.8	
		●でん粉	0.36	5
	お楽しみケーキ(直送)	▲お楽しみケーキ	1こ	5
	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
		858	34.5	27.4	2.6	311	98	6.6	282	0.53	0.55	25	7.5

幸運を呼び込む冬至の食べ物



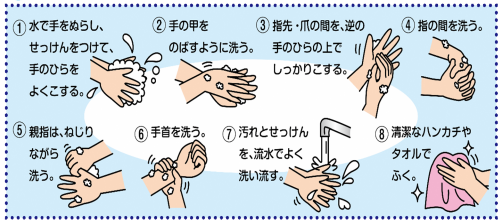
冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



冬休みを元気に過ごすためのポイント



正しい手の洗い方を確認しよう



出典：月刊「学校給食」