

給食カレンダー

[2月1日(木)～2月29日(木)の19日間]

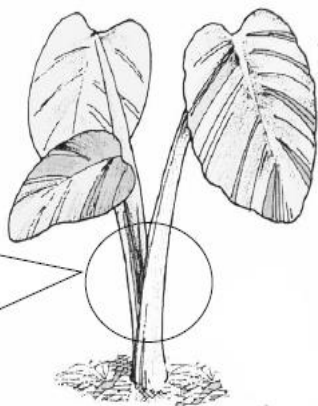


* 毎日1枚ずつめくりましょう。

2月1日(木)

干しずいき

ずいきは、さとい
もの葉と茎をつな
いでいる部分を呼
びます。



今日の給食では、干しずいきを煮ものに使っています。

干しずいきは、
ずいきの皮をむい
て、水にさらした
後、乾燥させたも
のです。

食物繊維やカル
シウム、鉄を多く
含んでいます。

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------------|----------------|--------------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 豚肉 |
| | 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | | うすあげ 赤みそ (けずりぶし) 鶏肉 |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 (だしこんぶ) |
| | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| 主に体の調子を整える | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | 青ねぎ にんじん みつば |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | 干しずいき はくさい たまねぎ えのきたけ |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | 米飯 |
| | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | | 砂糖 じゃがいも |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 |
| | 油脂 | | |

2月2日(金)



節分の日には、病氣や悪い出来事を追いはらうため、「鬼は外、福は内」と言って豆まきをしたり、年の数だけいり大豆を食べたりする風習があります。

鬼が苦手ないわしの頭をヒイラギの枝にさして、家の入口に立てる風習もあります。



給食では、節分の行事献立として「いわしのしょうがじょうゆかけ」と「いり大豆」が出ます。



6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------|----------------|----------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | いわし |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | 豚肉 (けずりぶし) いり大豆 |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 焼きのり |
| | | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | |
| 主に体の調子を整える | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん さんどまめ |
| | | 緑黄色野菜 | |
| | 4群 | ビタミンC | しょうが だいこん ごぼう しめじ |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | 米飯 砂糖 じゃがいも |
| | | 米・パン・めん・いも・砂糖 | |
| | 6群 | 脂質 | |
| | | 油脂 | |

2月5日(月)

ブロッコリー

ブロッコリーは、地中海沿岸が原産の野菜で、日本には明治時代に伝わりました。

ブロッコリーの旬^{しゅん}は、涼^{すず}しい気候が生育には適しているため、たくさんとれておいしい時期は11月から3月^{ごろ}頃です。

日本では、北海道、埼玉^{さいたま}県、愛知^{あいち}県で多く収穫^{しゅうかく}されています。



6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|---------------|----------------|--------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 鶏肉 |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | ウインナー |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん ブロッコリー |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | たまねぎ キャベツ グリーンピース |
| 主にエネルギーになる | その他の野菜・果物 | | |
| | 5群 | 炭水化物 | パン |
| | 米・パン・めん・いも・砂糖 | | じゃがいも 砂糖 アプリコットジャム |
| | 6群 | 脂質 | オリーブ油 |
| 油脂 | | | 綿実油 |

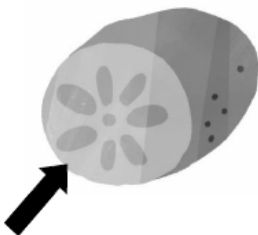
2月6日(火)

れんこん

ビタミンCや
食物繊維を多く
含んでいます。

れんこんは、浅い沼地などで栽培されています。私たちが食べているれんこんは、「蓮(はす)」という植物の地下茎(地中にある茎)の部分です。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送り込む通気口の役割を果たしています。



6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|----|----------------|--|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 鶏ひき肉 (けずりぶし) 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 (だしこんぶ) きざみのり |
| 主に体の調子を整える | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん だいこん葉 |
| | 4群 | ビタミンC | しょうが ごぼう グリンピース はくさい たまねぎ れんこん |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | 米飯 砂糖 |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 |

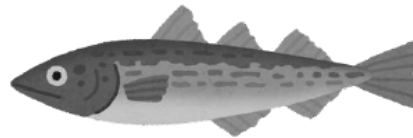
2月7日(水)

たら

たらは漢字で「^{たら}鰯」と書きます。雪のように白い身が^{とくちょう}特徴です。マダラの腹がふくらんでいることから、「たら腹食べる」の語源になったといわれています。



マダラ



スケソウダラ

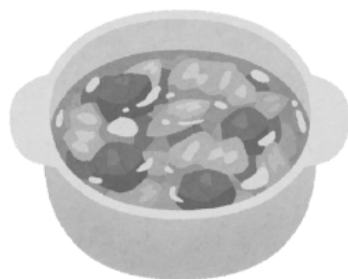
給食のたらフライに使われている「たら」は、スケソウダラを使っています。

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|---------------|----------------|------------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | たらフライ |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | 鶏肉 (けずりぶし) |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 (だしこんぶ) |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | みつば ほうれんそう |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | はくさい だいこん たまねぎ しいたけ |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | 米飯 |
| | 米・パン・めん・いも・砂糖 | | じゃがいもでん粉 砂糖 |
| | 6群 | 脂質 | なたね油 |
| 油脂 | | | |

2月8日(木)

ポトフ



フランスの家庭料理の一つで、肉や野菜などを煮込^{にこ}んだスープのことを「ポトフ」と呼びます。スープと一緒^{にこ}に煮込んだ肉や野菜も食べます。

給食では、牛肉やウインナー、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリを使って作っています。

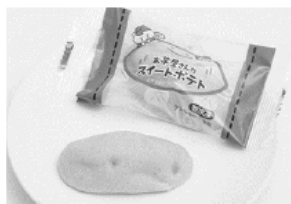
6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------|----------------|----------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 牛肉 |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | ウインナー ツナ缶 |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える | | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | パセリ にんじん ピーマン |
| | | 緑黄色野菜 | |
| | 4群 | ビタミンC | キャベツ ブラックマッペもやし いよかん |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | パン |
| | | 米・パン・めん・いも・砂糖 | じゃがいも |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 |
| | | 油脂 | |

2月9日(金)

新登場

スイートポテト



スイートポテトは、秋から冬が旬である
さつまいもに砂糖やバター、牛乳、クリーム、
卵などを使って作られます。

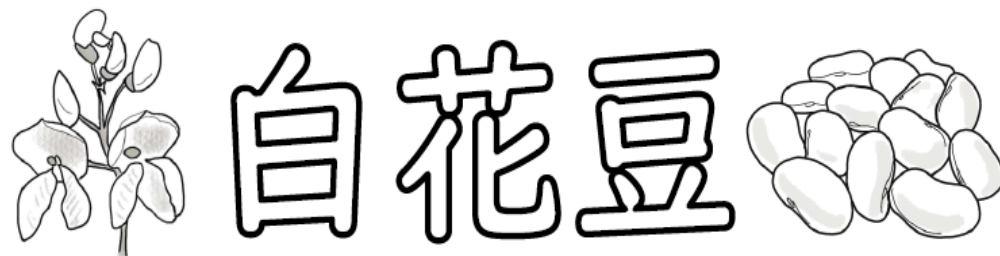
今日の給食に初めて登場するスイートポ
テトは、牛乳・乳製品、卵を使っていないス
イートポテトです。



6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------------|----------------|----------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 鶏肉 |
| | 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | | 鶏レバー |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | たまねぎ |
| 主にエネルギーになる | その他の野菜・果物 | | セロリ |
| | | | しょうが |
| | | | にんにく |
| | | | きゅうり コーン |
| | 5群 | 炭水化物 | 米飯 |
| | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | | じゃがいも |
| | | | 砂糖 |
| | | | スイートポテト |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 |
| | 油脂 | | |

2月13日(火)



白花生は、べにばないんげんの仲間です。花も実も白いことから、白花生と呼ばれるようになりました。主な産地は、北海道です。

^{えど}江戸時代に日本に伝わり、大正時代になって食用とし
^{さいばい}て栽培されるようになりました。

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------------|----------------|----------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 牛肉 (けずりぶし) 白花生 |
| | 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | | |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん さんどまめ |
| | 緑黄色野菜 | | |
| 主にエネルギーになる | 4群 | ビタミンC | たまねぎ はくさい ゆず |
| | その他の野菜・果物 | | |
| | 5群 | 炭水化物 | 米飯 じゃがいも 砂糖 |
| | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | | |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 |
| | 油脂 | | |
| | | | |

2月14日(水)

給食に登場するかんきつ類

給食に登場するかんきつ類は、あまなつかん、いよかん、オレンジ、かわちばんかん、デコポン、はっさく、みかん、ゆず、レモンです。ゆずとレモンは果汁をあえものなどに使います。

血管を丈夫にし、傷の回復を早める働きがあるビタミンCが含まれています。



デコポン

今日の給食には、デコポンが登場しています。

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|---------------|----------------|------------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 鶏肉 |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 クリーム |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん ほうれんそう |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | たまねぎ エリンギ キャベツ デコポン |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | パン |
| | 米・パン・めん・いも・砂糖 | | じゃがいも 小麦粉 砂糖 |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 |
| 油脂 | | | |

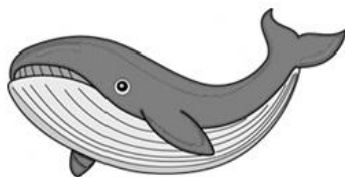
2月15日(木)

くじら

日本では、昔からくじらを使ったさまざまな料理が食べられてきました。肉だけでなく、皮や内臓、^お尾びれまで工夫して無駄なく利用するので、くじらは「捨てるところがない」といわれています。

くじらの肉には、体を作るもとになるたんぱく質のほか、不足しやすい鉄が多く^{ふく}含まれています。

今日は、「くじらのたつたあげ」が登場します。



6つの基礎食品群

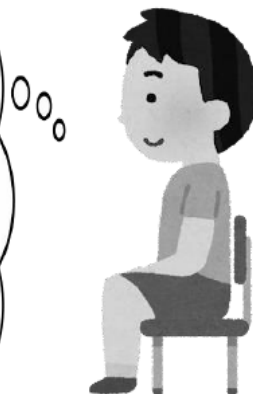
| | | | |
|------------|---------------|----------------|--------------------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | くじらのたつたあげ |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | まる天 (けずりぶし) |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん |
| | 緑黄色野菜 | | |
| 主にエネルギーになる | 4群 | ビタミンC | だいこん たまねぎ |
| | その他の野菜・果物 | | むきえだまめ しいたけ ブラックマッペもやし しょうが |
| | 5群 | 炭水化物 | 米飯 |
| 主にエネルギーになる | 米・パン・めん・いも・砂糖 | | じゃがいも 砂糖 |
| | 6群 | 脂質 | なたね油 |
| | 油脂 | | |

2月16日(金)

よい姿勢で食べよう

姿勢をよくするためのポイント

- いすに深く座る。
- 背もたれに寄りかからない。
- 机と体は、こぶし1つ分あける。
- 両足^{ゆか}を床につける。



よい姿勢で食べると、食べ物の消化や吸収をよくします。
また、見た目がよくなり、みんなが気持ちよく食事をする
ことができます。

「卵スープ」は、「卵」の個別対応献立です。

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------------|----------------|-----------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 焼き豚 |
| | 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | | 鶏肉 鶏卵 |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | チンゲンサイ にんじん |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | しいたけ たまねぎ キャベツ |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | パン |
| | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | | もち米 じゃがいもでん粉 砂糖 |
| | 6群 | 脂質 | くり |
| 油脂 | | | 綿実油 ごま油 バター |

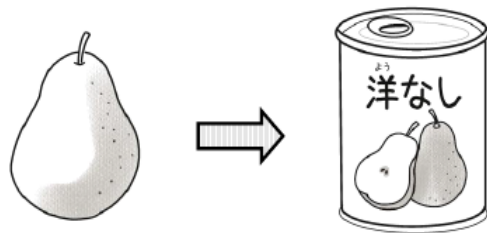
2月19日(月)

洋なし(カット缶)

なしは、日本なし、中国なし、西洋なしの3種類があります。

西洋なしは、「洋なし」とも呼ばれ、日本では「ラ・フランス」という品種が多く作られています。

今日の洋なし(カット缶)は、山形県産のラ・フランスを使っています。



6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------------|----------------|-----------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 牛肉 |
| | 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | | |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | たまねぎ |
| 主にエネルギーになる | その他の野菜・果物 | | グリンピース |
| | | | セロリ |
| | | | キャベツ |
| | | | 洋なし(カット缶) |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | 米飯 |
| | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | | じゃがいも |
| | | | 小麦粉 |
| | | | 砂糖 |
| 主にエネルギーになる | 6群 | 脂質 | 綿実油 |
| | 油脂 | | |

2月20日(火)

レモン



今日の給食では、国産のレモンを使用しています。

レモンは、インドが原産の果物で日本には江戸時代に伝わり、瀬戸内海の島々を中心^{さいばい}に栽培されるようになりました。

夏に雨が少なく、冬に暖かい地域^{さいばい}が栽培に適しています。日本では、広島県、愛媛県、和歌山県で主に生産されています。



6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|---------------|----------------|---------------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 豚肉 |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | 鶏肉 |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | ピーマン にんじん |
| | 緑黄色野菜 | | パセリ |
| | 4群 | ビタミンC | はくさい |
| 主にエネルギーになる | その他の野菜・果物 | | スイートコーン コーン カリフラワー レモン |
| | 5群 | 炭水化物 | パン |
| | 米・パン・めん・いも・砂糖 | | じゃがいも 砂糖 |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 |
| | 油脂 | | |

2月21日(水)



大麦の皮を取りのぞいたものを蒸気で加熱し、やわらかくなったものを平たくしたものが「^{おしむぎ}押麦」です。大麦はそのままでは水を吸いにくく、消化もしづらいため、^{おしむぎ}押麦が開発されました。

主な栄養素は炭水化物ですが、腸の働きを整える食^{せんい}物繊維は、米の約24倍も^{ふく}含まれています。

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|---------------|----------------|---|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 鶏肉 |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | 豚肉 |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 粉末チーズ |
| 主に体の調子を整える | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん パセリ |
| | 緑黄色野菜 | | |
| 主にエネルギーになる | 4群 | ビタミンC | たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ だいこん デコポン |
| | その他の野菜・果物 | | |
| | 5群 | 炭水化物 | パン 押麦 小麦粉 パン粉 |
| | 米・パン・めん・いも・砂糖 | | |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 バター |
| | 油脂 | | |

2月22日(木)

学校給食献立コンクール最優秀賞献立

- ・鶏肉のなにわ甘辛ソースかけ
- ・船場汁 ・こまつなの炊いたん
- ・ごはん ・牛乳



大阪の間屋街である船場で生まれた
船場汁など、私たちの住んでいる地域に
関わりのある献立を考えました。



中央区開平小学校の児童が考えた作品です。

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|----|-------------------|------------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 鶏肉 (けずりぶし) さけ うすあげ |
| | | 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | |
| 主に体の調子を整える | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 (だしこんぶ) |
| | | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | |
| 主に体の調子を整える | 3群 | ビタミンA(β -カロテン) | にんじん 青ねぎ こまつな |
| | | 緑黄色野菜 | |
| | 4群 | ビタミンC | しょうが にんにく だいこん たまねぎ |
| 主にエネルギーになる | | その他の野菜・果物 | |
| | 5群 | 炭水化物 | 米飯 砂糖 |
| | | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | |
| 主にエネルギーになる | 6群 | 脂質 | |
| | | 油脂 | |

2月26日(月)

なにわうどん



なにわうどんは、きつねうどんをイメージして作られています。三角形に切って、甘辛く煮た^{あまから}うすあげ、かまぼこ、はくさい、青ねぎが入ったうどんに、とろろこんぶを入れて食べます。

きつねうどんは、大阪が^{はっしょう}発祥といわれています。また、とろろこんぶも昔から大阪で作られていることから、大阪市の給食では「なにわうどん」と呼んでいます。

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------------|----------------|---------------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 豚肉 (けずりぶし) かまぼこ うすあげ |
| | 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | | |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 (だしこんぶ) とろろこんぶ 棒チーズ |
| | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| 主に体の調子を整える | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん 青ねぎ |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | たまねぎ ごぼう はくさい |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | パン 砂糖 うどん りんごジャム |
| | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | | |
| | 6群 | 脂質 | |
| | 油脂 | | |

2月27日(火)

健康によい食生活

☆1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

○朝食をしっかり食べましょう。

○夜食や間食をとりすぎないようにしましょう。

☆主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

○いろいろな食品を組み合わせましょう。

☆野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

○野菜と果物でビタミン類、食物繊維^{せんい}をとりましょう。

○牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを
しっかりとりましょう。



「カツ丼」は、「^{たまご}卵」の個別対応献立です。^{こんだて}

6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|-------------------|-------------------|------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | ーロトンカツ |
| | 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | | 鶏卵 (けずりぶし) ソフト黒豆 |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 (だしこんぶ) |
| | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| 主に体の調子を整える | 3群 | ビタミンA(β -カロテン) | にんじん 青ねぎ |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | たまねぎ はくさい |
| 主にエネルギーになる | | | |
| | 5群 | 炭水化物 | 米飯 砂糖 |
| | 米・パン・めん・いも・ 砂糖 | | |
| | 6群 | 脂質 | なたね油 |
| | 油脂 | | |

2月28日(火)

6つの基礎食品群

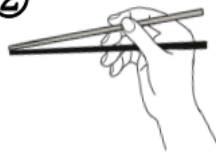
正しいはしの持ち方

①



上のはしは、^{えんぴつ}鉛筆のように持ち、数字の「1」を書くように縦に動かす。

②



下のはしは、親指のつけ根と薬指の間に通し、動かさないようにする。上のはしとはし先をそろえる。

③



上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かす。

はしを正しく使うことで、料理が食べやすく、見た目にも気持ちがよいです。

| | | | |
|------------|----|----------------|--------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | 牛肉 |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | とうふ |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 |
| | | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | 焼きのり |
| 主に体の調子を整える | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | さんどまめ |
| | | 緑黄色野菜 | |
| | 4群 | ビタミンC | はくさい |
| 主にエネルギーになる | | その他の野菜・果物 | 白ねぎ |
| | | | まいたけ |
| | | | いちご |
| | 5群 | 炭水化物 | 米飯 |
| | | 米・パン・めん・いも・砂糖 | 砂糖 |
| | 6群 | 脂質 | 綿実油 |
| | | 油脂 | ねりごま いりごま |

2月29日(木)

わかさぎフライ

わかさぎは、ししゃもと同じキュウリウオ科の魚です。

海で成長して産卵期になると川をのぼってくるものと、湖に生息するものに分かれています。

白身であっさりとした味わいがあり、天ぷらやフライなどの揚げものが代表的な料理です。

骨がやわらかく丸ごと食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。



6つの基礎食品群

| | | | |
|------------|---------------|----------------|------------------------|
| 主に体の組織をつくる | 1群 | たんぱく質 | わかさぎフライ |
| | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | | 鶏肉 |
| | 2群 | 無機質 (カルシウム) | 牛乳 発酵乳 |
| | 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | |
| 主に体の調子を整える | 3群 | ビタミンA(β-カロテン) | にんじん |
| | 緑黄色野菜 | | |
| | 4群 | ビタミンC | キャベツ |
| | その他の野菜・果物 | | たまねぎ むきえだまめ きゅうり |
| 主にエネルギーになる | 5群 | 炭水化物 | パン |
| | 米・パン・めん・いも・砂糖 | | じゃがいも 砂糖 |
| | 6群 | 脂質 | なたね油 |
| | 油脂 | | |