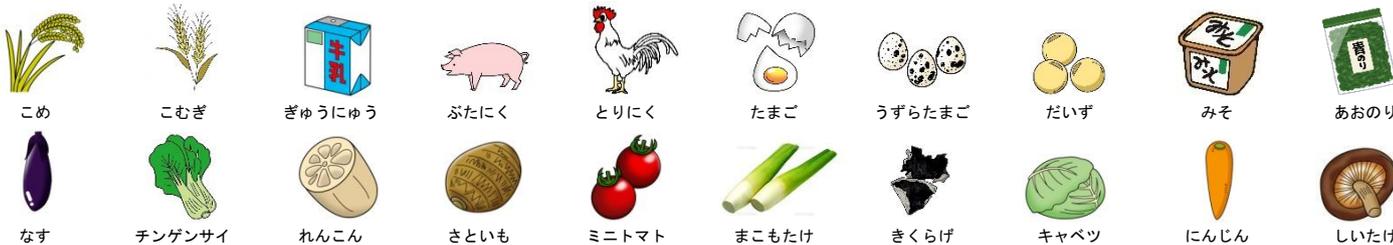


令和4年10月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
3 月	大皿	ごはん 牛乳 やさしいりとうふバーグ	だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ しろねぎ	こめ	あぶら	585	24.7	
	皿	けいちゃん	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう				
	小	ぐだくさんしろだしじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい えのきたけ しいたけ	さといも				
			鶏肉と野菜をみそで炒めた岐阜県の郷土料理です。								
4 火	大皿	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ		606	22.7	
	小	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ	あぶら			
	皿	しそひじきあえ		ひじき	こまつな しそ	キャベツ	さとう				
5 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		646	21.9	
	小	ちりゅうしょくざいのひ マコモタケいりキーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ なす マコモタケ	カレーうどん さとう				
	皿	あいちけんさんしょくざいのにくだ んご(2こ)	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ	かたくりこ さとう	あぶら			
皿	こんにやくサラダ イタリアンドレッシング		わかめ			こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
6 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		634	25.8	
	大	ごもくうどんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	さとう さといも				
	皿	ちくわのにしょくあげ(2ぼん)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら			
小	さんしゆのこんさいきんぴら	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ごまあぶら ごま				
7 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		701	27.1	
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいずとぶたにくのあげに	ぶたにく だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
	小	ごまゆかりあえ なすとなめこの みそしる	とうふ みそ あぶらあげ らいまめ	わかめ	しそ にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり だいこん なす なめこ しろねぎ	こむぎこ さとう	くり			
◎くりまんじゅう											
11 火	皿	こめパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめパン		689	28.8	
	皿	とりにくのひとくちからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら			
	大	パンブキンスープ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ホワイトルウ				
小	フルーツしらたま					もも みかん パインアップル	しらたまだんご さとう				
12 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		635	22.1	
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら			
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ★ほっちゃんみそふうみのぶたにく とマコモタケのオイスターソースた まごじ[たまご]	たまご みそ ぶたにく		にら はねぎ	キャベツ しろねぎ はくさい しょうが にんにく	さとう かたくりこ				
小	しおふうみのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし	はるさめ					
◎サワーゼリー						さとう					
13 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		664	21.1	
	小	つくねのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ	パンこ	あぶら			
	皿	だいがくいも	とりにく				さつまいも さとう	ごま あぶら			
皿	こんぶあえ	とりにく	こんぶ			きゅうり もやし					
皿	やさしいふりかけ	かつおぶし		かぼちゃ にんじん あおな しそ		さとう					
14 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644	25.9	
	小	★いかいりほっぼうさい [いか]	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう				
	皿	ショーロンポー(2こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	はるさめ こむぎこ かたくりこ さとう				
皿	きゅうりのナムル		のり			きゅうり	ごま ごまあぶら				

愛知県産の食材(10月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【10月学校給食献立月目標】

好き嫌いをなく食べよう



日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 ビタミン・無機質	その他の野菜 果物・きのこ 無機質	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質		
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		688	29.2
	血	チキンカツ みそだれ	とりにく みそ				こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま		
	小	★こうやどうふのたまごとし 【たまご】	こうやどうふ たまご ぶたにく かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	さとう			
	血	だいこんばあえ			だいこん きゅうり キャベツ					
18 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		654	23.5
	小	さんしょくピーマンのすぶた	ぶたにく		ピーマン にんじん あかピーマン	きピーマン たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン しょうが	かたくりこ さとう	あぶら		
	血	ピーマンとやさいのいためもの	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ	ピーマン	ごまあぶら		
	血	みかん			みかん					
19 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		601	25.0
	血	さんまのしおやき	さんま							
	血	ばいにくいため	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ うめ				
	小	ごじる	とりにく だいず あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ	さといも			
20 木	血	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		643	26.8
	血	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	さとう パンこ			
	大	さつままいとうにゅう シチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	さつままいも ホワイトルウ			
	小	りっちゃんの サラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
21 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		642	28.5
	血	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ	さとう	あぶら		
	小	なまあげのうまに	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ しいたけ はくさい きゅうり	さとう かたくりこ			
	血	ささみときゅうりのすみそあえ	とりにく みそ				さとう	ごまあぶら		
24 月	血	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		663	25.9
	大	どんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ				
	小	にくだんごのあまずあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	あぶら		
	血	れんこんチップ	こはんの上のせて食べる台湾料理です。	あおのり		れんこん		あぶら		
25 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		591	22.4
	血	★たまごいりルーローハンのぐ 【うずらたまご】	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ	しょうが たけのこ	さとう	ごまあぶら		
	小	ルオポータン	ベーコン		にんじん はねぎ	しろねぎ だいこん しょうが たまねぎ みかん				
	血	みかん	大根が入った台湾のスープです。							
26 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		699	25.0
	血	だいずとじゃこのかりかりあげ	だいず	ちりめんじゃこ			さつままいも かたくりこ さとう	あぶら		
	血	こまつなとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		こまつな	もやし	さとう			
	小	さつまじる	鶏肉が入った味噌汁です。	とりにく とうふ みそ	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい しろねぎ				
27 木	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		605	20.6
	血	かれいソフトフライ ソース	かれい				パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	だんごじる	とりにく		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ しいたけ りんご	もち			
	血	りんご	ピーマンの種、に んじんの皮が入っ ています。							
28 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		674	27.9
	血	しょくひんロスさくげんドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ	コーンスターチ			
	血	チーズオムレツ	たまご	チーズ				あぶら		
	小	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも かたくりこ			
31 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		703	20.6
	小	きのこのハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ	じゃがいも さとう ハヤシルウ	あぶら		
	血	さけキャベツカツ	さけ			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら		
	血	レーズンかぼちゃサラダ マヨネーズ		かぼちゃ		レーズン		マヨネーズ		

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
	648	24.8	27.9	369	91	3.1	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	4.0	2.1

今月の我が家の自慢料理

今月は、5日(水)に知立中学校1年5組 加藤寿依さんの「マコモタケ入りキーマカレー」、12日(水)に知立西小学校3年3組 野々山柚花さん、知立中学校1年3組 野々山奏汰さんの「八丁みそ風味の豚肉とマコモタケのオイスターソース明とじ」、26日(水)に来迎寺小学校2年2組 土野由麻さんの「だいずとじゃこのかりかりあげ」を取り入れました。お楽しみに！

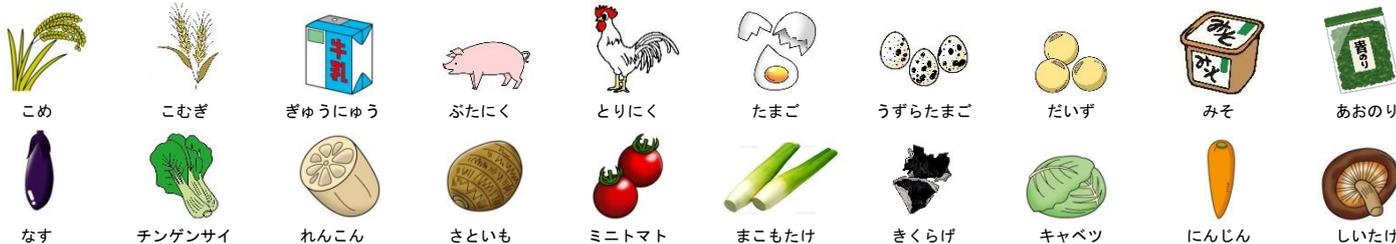


令和4年10月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実		
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
3 月	大皿	ごはん 牛乳 やさしいりとうふバーグ	だいたく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ しろねぎ	こめ	あぶら	812	34.3
	皿	けいちゃん	だいたく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう			
	小皿	ぐだくさんしろうだしじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん はくさい えのきたけ しいたけ	さといも			
		アーモンドこざかな		いわし			さとう	アーモンド		
4 火	大皿	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう		774	27.4
	小皿	とうにゅうなべ	とりにく とうふ みそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい しめじ しろねぎ だいこん たまねぎ	さといも パンこ	あぶら		
	皿	しそひじきあえ		ひじき	こまつな しそ	キャベツ	さとう			
5 水	大皿	むぎごはん 牛乳	ぶたにく だいたく	ぎゅうにゅう		たまねぎ えだまめ なす マコモタケ	こめ むぎ カレールウ さとう		846	27.3
	小皿	ちりゅうしょくざいのひ マコモタケいりキーマカレー	ぶたにく とりにく		にんじん トマト	たまねぎ れんこん しいたけ	かたくりこ さとう	あぶら		
	皿	あいちけんさんしよくざいのにくだ んご(3こ)		わかめ		にんじん	こんにやく きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	皿	こんにやくサラダ イタリアンドレッシング								
6 木	大皿	しらたまうどん 牛乳 ごもくうどんのしる	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ しいたけ	うどん さとう さといも		748	29.6
	小皿	ちくわのにしよくあげ(2ほん)	ちくわ	あおりの			てんぷらこ	あぶら		
	皿	さんしゆのこんさいきんぴら	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ごまあぶら ごま		
7 金	大皿	ごはん 牛乳	ぶたにく だいたく	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら	882	32.5
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ちりゅうだいたくとぶたにくのあげに	ぶたにく だいたく			キャベツ きゅうり		ごま		
	小皿	ごまゆかりあえ なすとなめこの みそしる	とうふ みそ あぶらあげ らいまめ	わかめ	しそ にんじん はねぎ	だいこん なす なめこ しろねぎ				
		◎くりまんじゅう					こむぎこ さとう	くり		
11 火	大皿	こめこパン 牛乳 とりにくのひとくちからあげ	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが	こめこパン かたくりこ	あぶら	897	37.2
	大皿	パンブキスーパ	ベーコン とうにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	ホワイトルウ			
	小皿	フルーツしらたま				もも みかん パイナップル	しらたまだんご さとう			
12 水	大皿	ごはん 牛乳	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	772	26.0
	皿	ちりゅうしょくざいのひ ★はちようみそふうみのぶたにく とマコモタケのオイスターソースた まごとし たまご	たまご みそ ぶたにく		にら はねぎ	マコモタケ しろねぎ はくさい しょうが にんにく	さとう かたくりこ			
	小皿	しおふうみのちゅうかスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし	はるさめ			
		◎サワーゼリー					さとう			
13 木	大皿	ごはん 牛乳	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ	こめ パンこ	あぶら	852	25.6
	小皿	つくねのさっぱり								
	皿	だいがくいも		こんぶ		きゅうり もやし	さつまいも さとう	ごま あぶら		
	皿	こんぶあえ やさしいふりかけ	とりにく かつおぶし		かぼちゃ にんじん あおな しそ		さとう			
14 金	大皿	ごはん 牛乳	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	こめ かたくりこ さとう		791	31.3
	小皿	★いかいりほっぽうさい 【いか】			にんじん チンゲンサイ					
	皿	ショーロンポー(2こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	はるさめ こむぎこ かたくりこ さとう			
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま ごまあぶら		

愛知県産の食材(10月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【10月学校給食献立月目標】

好き嫌いなく食べよう



日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質					
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	909	37.9			
	皿	チキンカツ みそだれ	とりにく みそ					こむぎこ パンこ さとう			あぶら ごま		
	小	★こうやどうふのたまごとじ 【たまご】	こうやどうふ たまご ぶたにく かまぼこ		にんじん さやいんげん		たまねぎ しいたけ	さとう					
	皿	だいこんばあえ			だいこんば		だいこん きゅうり キャベツ						
18 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	856	29.6			
	小	さんしょくビーマンのすぶた	ぶたにく		ビーマン にんじん あかビーマン		きビーマン たまねぎ たけのこ きくらげ ヤングコーン しょうが	かたくりこ さとう			あぶら		
	皿	ビーフンとやさいのいためもの	ベーコン		にんじん こまつな		キャベツ	ビーフン			ごまあぶら		
	皿	みかん					みかん						
19 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	776	31.1			
	皿	さんまのしおやき	さんま										
	皿	ばいりくいため	ぶたにく		にんじん こまつな		たまねぎ うめ						
	小	ごじる	とりにく だいず あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ		だいこん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ	さとう					
20 木	皿	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	817	33.5			
	皿	スラッピージョー	ぶたにく				たまねぎ	さとう パンこ					
	大	さつまいもとうにゅう シチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ		たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ					
	小	りっちゃん のサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう			あぶら		
21 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	820	34.9			
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう		たけのこ しいたけ	さとう			あぶら		
	小	なまあげのうまに	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん		しょうが たけのこ しいたけ はくさい	さとう かたくりこ					
	皿	ささみときゅうりのすみそあえ	とりにく みそ				きゅうり	さとう			ごまあぶら		
24 月	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	758	29.1			
	大	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ		はねぎ にんじん		はくさい もやし しろねぎ					
	小	にくだんごのあまずあん(2こ)	とりにく				たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ			あぶら		
	皿	れんこんチップ	ごはんの上のせて食べる台湾料理です。	あおのり			れんこん				あぶら		
25 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	766	27.8			
	皿	★たまごいりルーローハンのぐ 【うずらたまご】	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ		しょうが たけのこ	さとう			ごまあぶら		
	小	ルオポータン	ベーコン		にんじん はねぎ		しろねぎ だいこん しょうが たまねぎ						
	皿	みかん	大根が入った台湾のスープです。				みかん						
26 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	869	30.5			
	皿	だいずとじゃこのかりかりあげ	だいず	ちりめんじゃこ				さつまいも かたくりこ さとう			あぶら		
	皿	こまつなとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		こまつな	もやし		さとう					
	小	さつまじる	鶏肉が入った味噌汁です。		にんじん はねぎ		だいこん ごぼう はくさい しろねぎ						
27 木	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ	764	24.8			
	皿	かわいいソフトフライ ソース	かれい					パンこ こむぎこ			あぶら		
	小	だんごじる	とりにく		にんじん はねぎ		だいこん はくさい しろねぎ しいたけ	もち					
	皿	りんご					りんご						
28 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	862	34.3			
	皿	しょくひんロスさくげんドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン		にんにく たまねぎ	コーンスターチ					
	皿	チーズオムレツ	たまご	チーズ							あぶら		
	小	とうにゅうやさいスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも かたくりこ					
31 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	901	25.2			
	小	きのこのハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん		たまねぎ まいたけ しめじ	じゃがいも さとう ハヤシルウ			あぶら		
	皿	さけキャベツカツ	さけ				キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ			あぶら		
	皿	レーズンかぼちゃサラダ マヨネーズ		かぼちゃ			レーズン				マヨネーズ		
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
		824	30.5	26.1	408	113	4.3	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.1	2.8

今月の我が家の自慢料理

今月は、5日(水)に知立中学校1年5組 加藤寿依さんの「マコモタケ入りキーマカレー」、12日(水)に知立西小学校3年3組 野々山柚花さん、知立中学校1年3組 野々山奏汰さんの「八丁みそ風味の豚肉とマコモタケのオイスターソース卵とじ」、26日(水)に来迎寺小学校2年2組 土野由麻さんの「だいずとじゃこのかりかりあげ」を取り入れました。お楽しみに！