



★今月の地産地消(石川県産食材の予定)
★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳 ★大豆 ★米粉 ★小麦粉 ★牛肉
★豚肉 ★ふくらぎ ★いわし ★めざし ★たまご ★こまつな ★チンゲンサイ
★加賀太きゅうり ★なめこ ★たまねぎ ★ミニトマト ★すいか ★れんこん

6月の給食目標 よくかんで食べよう

献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のための必要量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養成分表示は日本食品標準成分表(八訂)により算出し、一食あたりの計算値を示しています。E:エネルギー(熱量)、P:たんぱく質、C:炭水化物、F:脂質、Ca:カルシウム、S:食塩相当量を示しています。なお、エネルギー・栄養素の必要量、推奨量は年齢、性別、身体活動レベル等で異なります。表に示している数値は小学4年生の男女平均を指標にしたものです。

毎日の学校給食・保育所給食の写真を公開しています
https://www.instagram.com/houdatsus_gakko/
宝達志水町教育委員会学校教育課の公式Instagramで毎日の学校給食・保育所給食の写りが公開されています→→



★参考資料: 文部科学省 小学生用食育教材、中学生用食育教材、文部科学省 食に関する指導の手引、健康社 食育フォーラム2026年6月号、石川県HP 食育のページ

令和8年 6月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 表示	主な材料名 ※食材に含まれているアレルギーについて【○】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
1月	ごはん いわしのうめ煮 あげともやしの生姜醤油あえ 新じゃがと豚肉の旨煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん 小麦粉 梅肉 もやし かつな 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 しょうが こんぶ じゃがいも たまねぎ 豚肉 にんじん 酒 醤油 煮干し だし 片栗粉 牛乳(北陸産生乳100%)	<小魚でカルシウムをとりよう> 成長期に必要なカルシウムは牛乳、野菜、海藻、大豆、小魚にふくまれています。給食ではカルシウムがたくさんとれるよう、骨もいっしょに丸ごと食べられるように調理した小魚を月2回以上提供するようにしています。今日のいわしは、梅干しを加えて缶詰のように骨まで軟らかく煮た「うめ煮」にしています。	E 633 kcal P 26.6 g F 21 g C 84.3 g Ca 376 mg S 1.5 g
2火	ごはん やきとり風 野菜のごま和え 具だくさんのみそ汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 片栗粉 油 ねぎ 醤油 みりん 酒 米粉 砂糖 キャベツ チンゲンサイ ロースハム【アレルギー】 にんじん 醤油 ごま 砂糖 ごま 大根 たまねぎ にんじん えのきたけ 油揚げ みそ ねぎ 煮干し だし 牛乳(北陸産生乳100%)	<野菜を食べよう> 野菜には、病気にかかりにくくなるなど、からだの調子を整えるビタミンや無機質という栄養が含まれています。毎日の給食にはいろいろな野菜を組み合わせ、一食で100g以上の量がとれるように献立がつけられています。今日はキャベツ、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎを使っています。	E 631 kcal P 26.6 g F 21.4 g C 82.8 g Ca 324 mg S 1.8 g
3水	ごはん 青のりポテト ブロッコリーのツナ和え すき焼き風煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) じゃがいも たまねぎ 油 塩 あおりのり ブロッコリー キャベツ にんじん まぐろ 油揚げ 醤油 砂糖 焼き豆腐 もやし 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきたけ 醤油 砂糖 みりん 酒 油 煮干し だし 牛乳(北陸産生乳100%)	<あおりのりポテト> 本日の副菜は、今が旬の新じゃがいもを使った「あおりのりポテト」です。新じゃがで作った「こふきいも」に、あおりのりをまぶしただけのシンプルなお料理です。新じゃがのみずみずしい甘みと、あおりのりの磯の香りで、余計な調味料を使わず、素材そのものの美味しさを味わえるメニューです。ご家庭でも手軽に作れる一品ですので、ぜひお試しください。	E 606 kcal P 24.6 g F 17.7 g C 87.1 g Ca 338 mg S 1.7 g
4木	ごはん 牛肉と野菜の春雨炒め 家常豆腐(ジャージャーウク) オレンジ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ 牛肉 にんじん 春雨 ビーマン 赤ビーマン 醤油 ねぎ 酒 砂糖 ごまごま油 しょうが 生揚げ もやし たまねぎ 豚肉 にんじん しいたけ にら みそ 醤油 砂糖 片栗粉 中華スープ【アレルギー】 鶏がらだし 生姜 油 ココア オレンジ 牛乳(北陸産生乳100%)	<6月4日から10日は歯と口の健康週間です> 	E 635 kcal P 23.3 g F 19.3 g C 92.1 g Ca 377 mg S 1.9 g
5金	ミルクロール 豚肉のアップルソース コールスローサラダ 青菜のコンソメスープ ミニトマト 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豚肉 りんご 片栗粉 油 醤油 酒 砂糖 しょうが 塩 こうしゅう キャベツ きゅうり とうもろこし 酢 砂糖 油 醤油 たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【アレルギー】 コツメ【アレルギー】 ミニトマト 牛乳(北陸産生乳100%)	<よくかんで食べよう①> 給食のメニューの組み合わせは、やわらかくて噛(か)みごたえの少ないものばかりにならないように工夫を考えています。サラダには様々な野菜を入れることで噛み応えが増えます。また、スープにもいろいろな野菜を加えることで噛み応えが増えます。今日のスープには、こまつな、たまねぎ、にんじん、が入っています。	E 587 kcal P 23 g F 28.4 g C 59.7 g Ca 322 mg S 2.3 g
8月	ごはん きびなごカリカリフライ 野菜のかみかみ和え 肉豆腐 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 キャベツ きゅうり たくあん(大根) にんじん 醤油 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 こんにやく にんじん ねぎ 醤油 酒 みりん 煮干し だし 油 砂糖 牛乳(北陸産生乳100%)	<よくかんで食べよう②> よく噛むことで、胃での消化を助けます。また、よく噛むことは「あご」をよく動かすことにもつながるので、脳を刺激し、食べ過ぎることを防いできたり、ストレス解消にも役立ちます。今日の副菜(野菜のおかず)には、パプリカのたくあんを刻んでキャベツときゅうりと和え、よく噛んでいただきます。	E 588 kcal P 24.5 g F 17.6 g C 83 g Ca 376 mg S 1.4 g
9火	わかめごはん 大豆のごまからめ ブロッコリーのマヨ和え 沢煮椀 米粉のタルト 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) わかめ 砂糖 塩 県産大豆 砂糖 ごま みりん 醤油 片栗粉 油 米粉 ブロッコリー ロースハム【アレルギー】 にんじん ドレッシング【アレルギー】 醤油 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん 醤油 切干大根 煮干し だし 醤油 昆布だし しいたけ 片栗粉 糖類 米粉 豆乳 油脂 シークワフルーツ(鉄・カルシウム・VC強化) 牛乳(北陸産生乳100%)	<よくかんで食べよう③> かたいものを噛むことで、歯の土台である歯茎(はぐき)が刺激され、あごの筋肉が鍛えられ、かむ力が強くなります。今日のはぐきは、水に戻して片栗粉をまぶし、カリッとなるまで油で揚げられています。「沢煮椀(さわくわん)」には、切干大根やごぼうなど噛み応えのある食材を使っています。しっかり噛んで食べましょう。	E 652 kcal P 22.6 g F 20.9 g C 93.4 g Ca 380 mg S 2.4 g
10水	ごはん 魚のチリソース こまつなとコーンのサラダ 五目中華スープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) さごし トマトチップ たまねぎ 片栗粉 油 酒 砂糖 ごま油 しょうが トウモロコシ こまつな キャベツ とうもろこし 醤油 酢 砂糖 ごまごま油 もやし 豚肉 たまねぎ にんじん にら 片栗粉 醤油 鶏がらだし 中華スープ【アレルギー】 酒 牛乳(北陸産生乳100%)	<よくかんで食べよう④> 良い歯を作るためにはよく噛(か)んで食べましょう。味がよく分かる、満腹感を得ることができる、むし歯や歯周病(しゅうびょう)などの病気を予防することが分かっているそうです。急がず食べる、飲み物で流し込まないようにすることを心がけると、しっかりと噛むことができます。	E 627 kcal P 25.2 g F 19.8 g C 86.9 g Ca 303 mg S 1.9 g
11木	オムライス(オムライス) (たまごやき) ひじきごまサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	卵 牛乳	米(町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ 鶏肉 トマトチップ にんじん 大豆 ワイン 油 コツメ【アレルギー】 卵 濃粉 砂糖 塩 油 キャベツ きゅうり ごまひじき佃煮(鉄強化) 赤ビーマン 酢 ごま 醤油 ごま油 砂糖 じゃがいも チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん コツメ【アレルギー】 鶏がらだし 塩 こうしゅう 牛乳(北陸産生乳100%)	<よくかんで食べよう⑤> 一口30回以上かんで食べていますか? 一口何回かんで食べているか、かむ回数を数えてみましょう。やわらかいものを飲み込む前に、「もう一回かむ」ということもおすすめします。一口の量を考えて、口を閉じて、意識して食べてみましょう。	E 614 kcal P 23.4 g F 17.1 g C 91.5 g Ca 333 mg S 2.7 g
12金	カレードッグパン (フィリング) ジャーマンポテト オニオンスープ さくらんぼゼリー 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 たまねぎ トマト カレールウ【アレルギー】 大豆 にんじん ワイン にんにく 油 じゃがいも ベーコン【アレルギー】 油 コツメ【アレルギー】 パセリ たまねぎ こまつな 鶏がらだし にんじん コツメ【アレルギー】 油 塩 こうしゅう 山形県産さくらんぼ果汁 糖類(ビタミンC、鉄強化) 牛乳(北陸産生乳100%)	<素材の味を生かした調理> 今日の主食は、国産小麦のパンに、調理員さんが一つひとつ丁寧にチキントマトカレーを挟んで焼き上げた「カレードッグパン」です。副菜の「ジャーマンポテト」は、じゃがいもを炒める料理で、新じゃがのおいしさをシンプルに味わえるメニューです。スープは、玉ねぎを透き通るまでしっかりと炒めることで、たまねぎの旨味と「あまみ」を引き出した「オニオンスープ」です。	E 609 kcal P 24.6 g F 22.7 g C 76.6 g Ca 324 mg S 2.6 g

令和8年 6月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルゲンについて(○)または(△)不使用、【アレル無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
15 月	ごはん ふくらぎのみそがらめ 加賀太きゅうりのごまマヨえ なめこのみそ汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) ふくらぎ でん粉 油 みそ 砂糖 酒 みりん キャベツ 太きゅうり にんじん ドレッシング【アレル無】 醤油 ごま みりん 生揚げ こまつな たまねぎ なめこ みそ にんじん 煮干しだし	<地産地消メニュー> 今日の給食のお米、ふくらぎ、加賀太きゅうり、こまつな、たまねぎ、なめこ、牛乳は、石川県や北陸でとれた食材です。近くでとれた食材は、新鮮で栄養価が高いだけでなく、運ぶ距離が短いため地球にも優しいというメリットがあります。私たちの健康を支えてくれる地域の豊かな自然と、一生懸命作ってくださった生産者の方々に感謝して、美味しくいただきますよ。	E 659 kcal P 24.5 g F 27.2 g C 79 g Ca 353 mg S 1.5 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
16 火	ごはん・味付け海苔 だし巻き卵 チンゲン菜の煮びたし風 高野豆腐の含め煮 ミニトマト 牛乳	卵	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) /味付けのり【アレル無】 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし キャベツ チンゲンサイ 油揚げ にんじん 酒 醤油 砂糖 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん 凍り豆腐 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 こんぶ ミニトマト	<海の野菜「海藻」> 今日の献立の「のり」は海藻のなかまです。日本の海ではいろいろな海藻(かいそう)がとれるので、昔からよく食べられていました。海に囲まれた日本は、海藻の宝庫です。海藻には、カルシウムや鉄などの無機質、食物せんいが多くふまれています。あじつけのりは、白いごはんの上のせて、おはしでくるんで食べてみてください。	E 622 kcal P 28.7 g F 19.4 g C 83.1 g Ca 377 mg S 1.9 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
17 水	ごはん ビーフン入りチンジャオロース 厚揚げの中華煮 メロン 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 キャベツ たまねぎ ビーフン(米麺) 【アレル無】 ピーマン 醤油 酒 油 砂糖 中華スープ【アレル無】 ごま油 生揚げ もやし たまねぎ にんじん 片栗粉 醤油 中華スープ【アレル無】 油 しいたけ ごま油 砂糖 ココ 国産メロン	<初夏のデザート「メロン」> 今日のデザートは、これから旬を迎えるみずみずしい「国産メロン」です。みなさんに美味しく食べてもらえよう、調理員さんが一つひとつ丁寧に種を取り除き、食べやすい大きさにカットしてくれました。メロンに含まれているカリウムは、ナトリウム(塩分)の排出を促し、血圧を保つ働きが重要視されています。	E 627 kcal P 25.1 g F 18.5 g C 89.9 g Ca 367 mg S 1.5 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
18 木	カレーライス(ごはん) (ビーフカレー) ハムと小松菜のサラダ ヨーグルト 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ じゃがいも 牛肉 にんじん カレールウ【アレル無】 イントマト チョップ 油 しょうが クラゲソース こまつな キャベツ ロースハム【アレル無】 ドレッシング【アレル無】 にんじん 砂糖 醤油 石川県産生乳 砂糖	<6月は食育月間です> 毎年6月は「食育月間」です。食べることは健康な生活を送るための基礎となるものです。食に関する正しい知識を身につけましょう。	E 681 kcal P 21.9 g F 22.9 g C 96.8 g Ca 344 mg S 2.1 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
19 金	県産米粉のきなご揚げパン きゅうりとわかめのサラダ ポークビーンズ すいか 牛乳	小麦・乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) きな粉 油 砂糖 キャベツ 太きゅうり 赤ピーマン 酢 わかめ 油 醤油 砂糖 鶏がらだし たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん トマト 県産大豆 トマトチップ 砂糖 コソメ【アレル無】 クラゲソース 油 県産すいかの予定	<これから旬の「すいか」> 今日の給食には、これから旬を迎える「すいか」が登場します。すいかには、疲労回復をサポートする糖分やカリウムが含まれており、まさに天然のスポーツドリンクのような優秀な食材です。真っ赤な果肉は食欲をそそるだけでなく、目でも季節を感じさせてくれます。今日は、石川県産の小玉スイカの予定です。	E 631 kcal P 29.3 g F 24 g C 74.4 g Ca 332 mg S 2.0 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
22 月	しそごはん めぎす唐揚げ 千草おひたし 鶏ごぼ汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 赤しそ 塩 めぎす 油 コソメ【アレル無】 にんにく 塩 こまつな にんじん 油揚げ 醤油 砂糖 酢 みりん 酒 じゃがいも 鶏肉 もやし にんじん チンゲンサイ みそ ねぎ ごぼう 酒 煮干しだし 片栗粉 塩 ごま油	<めぎすの唐揚げ> 今日のから揚げに使われているのは、地元でとれた「めぎす」というお魚です。めぎすは身が柔らかく、中骨ごと油で揚げます。骨ごと食べることで、成長期の子どもたちに欠かせない「カルシウム」をとることができます。地元の海の恵みに感謝しながら、よく噛んで残さずいただきますよ。	E 574 kcal P 26.2 g F 16 g C 81.3 g Ca 408 mg S 2.2 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
23 火	ミルクロール メンチカツ セサミサラダ 野菜のクリームチャウダー 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 大豆 キャベツ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 米粉 油 砂糖 塩 鉄・Ca・食物繊維強化 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 ごま油 醤油 砂糖 じゃがいも 豆乳 たまねぎ フロッコリー にんじん ベーコン【アレル無】 米粉 油 コソメ【アレル無】	<牛乳の栄養> 給食に欠かす牛乳が出るのは、カルシウムが豊富にふまれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。成長が著しい小学生中学生には、重要な栄養素です。給食では1日に必要なカルシウムの40%以上がとれるように考えています。	E 615 kcal P 24.3 g F 27.9 g C 66.5 g Ca 583 mg S 1.9 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
24 水	ごはん 鶏肉のレモンソース 切干大根と昆布の炒め煮 チンゲンサイのみそ汁 ミニトマト 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 油 米粉 レモン果汁 醤油 片栗粉 酒 砂糖 酢 こしょう にんじん 切干大根 醤油 砂糖 煮干しだし こんぶ 酒 みりん ごま油 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし ミニトマト	<切干大根と昆布の炒め煮> 今日の副菜は、不足しがちな「食物繊維」や「無機質(ミネラル)」がとれる「切干大根と昆布の炒め煮」です。切干大根と昆布は、日本の伝統的な「保存食(乾物)」です。凝縮された素材の旨味があり、長期間保存ができるので一年中いつでも美味しく食べられるという利点があります。日本の食の知恵を味わいましょう。	E 603 kcal P 24.5 g F 19.1 g C 83.2 g Ca 313 mg S 2.0 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
25 木	(ごはん) ピピンパ【卵】 春雨のごまサラダ わかめスープ 牛乳	卵	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 もやし 卵 チンゲンサイ 牛肉 にんじん 醤油 砂糖 酒 ごま油 中華スープ【アレル無】 しょうが キャベツ とうもろこし 春雨 醤油 酢 砂糖 ごま油 ロースハム【アレル無】 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 鶏がらだし えのきたけ 醤油 酒 中華スープ【アレル無】 わかめ	<ピピンパ> リクエストが多い人気の「ピピンパ」は、韓国の言葉で、「ピピン」は混ぜる、「パ」はごはんという意味があり、「混ぜごはん」のことを指します。一皿に、主食(ごはん)、主菜(牛肉・豚肉・卵)、副菜(にんじん・もやし・チンゲンサイ)のすべてがのっています。にんじんの赤、卵の黄、チンゲンサイの緑と、目で見て楽しいカラフルな一品です。	E 638 kcal P 25.6 g F 23.3 g C 81.4 g Ca 332 mg S 2.0 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
26 金	ハニートースト ツナサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 ももゼリー 牛乳	小麦・乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) はちみつ マーガリン【乳】 砂糖 レモン果汁 キャベツ まぐろ 油揚げ きゅうり 赤ピーマン 酢 醤油 ごま 砂糖 油 じゃがいも 肉団子(鶏肉 玉ねぎ 小麦粉 豚肉 大豆 油) たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし コソメ【乳】 クラゲ 国産もも果汁 糖類(ビタミンC,鉄強化)	<暑さ負けず、しっかり食べよう> もうすぐ7月、いよいよ夏本番です。暑い季節もしっかり食事をもって元気に過ごしましょう。今日のパンは、レモン風味のはちみつマーガリンをのせトーストにして、食べやすく工夫しています。野菜、牛乳、お肉もすききらいせずしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。	E 653 kcal P 22.2 g F 23.3 g C 88.7 g Ca 412 mg S 2.7 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
29 月	ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き れんこんサラダ かきたま汁 牛乳	卵	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 ドレッシング【アレル無】 コーンフ레이크【アレル無】 クイン 塩 バセリ こしょう キャベツ れんこん きゅうり にんじん ドレッシング【アレル無】 醤油 みりん ごま 酢 卵 こまつな たまねぎ みそ にんじん 煮干しだし	<鶏肉のコーンフ레이크焼き> 作り方は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングを鶏肉にからめ、コーンフ레이크の衣をまわらせてスチームオーブンで香ばしく焼きます。スチームの効果で、お肉はふわっとジューシーに、衣はカリッと仕上げます。食物アレルギーに配慮し、みんなと同じ美味しさを味わえるようにしたメニューです。	E 639 kcal P 28.2 g F 21.4 g C 83.5 g Ca 308 mg S 1.7 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		
30 火	ごはん いわしの唐揚げ マセドアンサラダ 豚汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 油 片栗粉 酒 米粉 にんにく 塩 じゃがいも ドレッシング【アレル無】 ロースハム【アレル無】 にんじん きゅうり レモン果汁 塩 大根 木綿豆腐 豚肉 にんじん みそ えのきたけ ねぎ 煮干しだし 酒	<マセドアンサラダ> 今日のサラダは、じゃがいも、ロースハム、にんじん、きゅうりを使った「マセドアンサラダ」です。「マセドアン」とはフランス語で「さいの目切り(立方体)」という意味で、具材の形をそろえて作ります。主役のじゃがいもには、カリウムや、ビタミンCが含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。	E 640 kcal P 25.7 g F 22.3 g C 84 g Ca 306 mg S 1.4 g
		牛乳	牛乳(北陸産生乳100%)		