

6月の予定献立表(中学校)



カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日(△)

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

こんだて

たべものの
三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちょうしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのものになる

食べ物の三色分けを書いています。

赤「体をつくるもの」
緑「体の調子をととのえるもの」
黄「はたらく力になるもの」

☆食品名の横に、どの色の
グループの食べ物か書いています。

6月2日(月)

730kcal
31.3g

牛乳
ご飯
けいちゃん
沢煮碗

6月3日(火)

661kcal
27.9g

牛乳
中華おこわ
タイピーエン
ニラもや和え

6月4日(水)

693kcal
34.5g

牛乳
カミカミ大豆ご飯
きびなごのから揚げ
たまねぎのみそ汁

6月5日(木)

717kcal
28.2g

牛乳
ご飯
高野井の具
チンゲン菜のスープ

6月6日(金)

給食なし

6月7日(月)

牛乳
ご飯
ぶた肉とじゃがいもの煮物
とり五目みそ汁

6月10日(火)

牛乳
食パン
ポークビーンズ
コーンソテー

6月11日(水)

牛乳
わかめご飯
ぶた肉の梅ダレ
とり塩汁

6月12日(木)

牛乳
ご飯
チャプチェ
トッポギスープ

6月13日(金)

牛乳
ご飯
鮭のみそマヨ焼き
こまつなのごま和え
けんちん汁

使用量は小学
校中学年の分量
で記載しており、
中学校では1.3
倍の分量で提供
します。
パン・魚・肉など
で1つ当たりの大
きさが小学校と異
なるものは、色掛
けして中学校の
大きさを表示して
います。

入梅の日献立

入梅(6月11日)
梅雨の季節に入るこ
とを「入梅」といいま
す。

6月4日～10日は、
「歯と口の健康週間」
よくかんで食べよう!

虫歯予防デー

6月4日(水)

693kcal
34.5g

牛乳
カミカミ大豆ご飯
きびなごのから揚げ
たまねぎのみそ汁

6月5日(木)

717kcal
28.2g

牛乳
ご飯
高野井の具
チンゲン菜のスープ

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6月20日(金)			6月23日(月)					
732kcal 29.7g			758kcal 30.1g			705kcal 29.3g			785kcal 34.7g			712kcal 27.4g			779kcal 30.8g					
牛乳 ご飯 マーボーなす ビーフンスープ			牛乳 ご飯 五目うどん 青とうのみそ炒め			牛乳 オラの好きなホットドッグ ・国産小麦パン ・ウインナー ・キャベツのカレーソー いろいろ野菜のスープ			牛乳 ご飯 かつおとちくわの磯辺揚げ えのきのみそ汁			牛乳 たこめし 大根のそぼろ煮 あっさり漬け			牛乳 小型コッペパン パンネのトマトクリーム コールスローサラダ					
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)			
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本			
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	国産小麦パン(80g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	70.0	黄	小型コッペパン(60g)	1個			
赤	ぶたミンチ	15.0	黄	うどん(冷)	60.0	赤	ウインナー(ホットドック用)	1本	赤	かつお(角切り)	40.0	赤	たこ	15.0	黄	マカロニ(ペンネ)	25.0			
赤	ぶた肉	20.0	赤	とり肉	15.0	赤	トンカツソース	2.0	黄	片栗粉	10.0	赤	油揚げ	8.0	赤	とり肉	30.0			
緑	なす	66.0	緑	たまねぎ	27.0	緑	ケチャップ	1.0	赤	ちくわ	20.0	緑	しょうが	0.5	赤	ショルダーベーコン	5.0			
緑	にんじん	11.0	緑	にんじん	6.0	緑	キャベツ	33.0	黄	米油	7.0	緑	塩	0.2	緑	にんにく	0.3			
緑	たまねぎ(精華町産)	33.0	赤	カットわかめ(乾)	0.2	黄	米油	0.5	黄	三温糖	2.3	赤	うす口しょうゆ	3.0	白	ワイン	2.0			
緑	しいたけ	3.0	緑	葉ねぎ	3.0	塩	0.1	みりん	1.5	こい口しょうゆ	2.0	みりん	2.0	黄	米油	0.5				
緑	しょうが	0.5	赤	油揚げ	15.0	こしょう	0.01	こい口しょうゆ	2.0	酒	1.5	酒	2.0	緑	にんじん	16.0				
緑	にんにく	0.2	みりん	1.0	カレー粉	0.1	酒	0.1	しょうが	0.2	しょうが	0.2	酒	2.0	緑	たまねぎ	47.0			
黄	米油	0.5	うす口しょうゆ	4.0	赤	とり肉	20.0	緑	しょうが	44.0	黄	じゃがいも(精華町産)	55.0	緑	ほうれんそう	8.0				
黄	三温糖	0.7	塩	0.3	黄	じゃがいも(精華	22.0	赤	青のり	11.0	緑	大根	77.0	緑	しめじ	6.0				
こい口しょうゆ	1.4	削り節	1.0	緑	キャベツ	16.0	緑	たまねぎ	11.0	緑	たまねぎ	11.0	緑	トマト水煮	10.0					
酒	1.0	こんぶ(だし用)	0.3	緑	にんじん	11.0	緑	えのきたけ	11.0	緑	たまねぎ	33.0	赤	ケチャップ	6.0					
みりん	2.0	水	80.0	緑	たまねぎ	21.0	緑	にんじん	3.0	黄	三温糖	2.8	赤	牛乳	10.0					
赤	赤みそ	5.0	緑	青とうがらし(精華町産)	25.0	緑	セロリー	4.0	赤	葉ねぎ	5.0	黄	うす口しょうゆ	2.8	赤	生クリーム	5.0			
黄	ごま油	0.5	赤	ちくわ	10.0	塩	0.3	塩	0.03	赤	信州みそ	2.8	こい口しょうゆ	2.8	塩	0.5				
トウバンジャン	0.08	板こんにやく	10.0	赤	板こんにやく	10.0	こしょう	0.03	うす口しょうゆ	2.5	赤	赤みそ	2.8	こい口しょうゆ	0.01	こしょう	0.01			
黄	片栗粉	0.5	赤	ぶたミンチ	10.0	うす口しょうゆ	2.5	白ワイン	1.0	削り節	2.0	酒	1.0	スープベースチキン	3.0	水	3.0			
赤	とり肉	15.0	黄	米油	1.0	白ワイン	1.0	ローリエ	0.01	水	100.0	みりん	1.0	水	20.0	緑	キャベツ	33.0		
黄	ビーフン	3.0	こい口しょうゆ	1.0	ローリエ	0.01	ローリエ	0.01	片栗粉	100.0	黄	キャベツ	10.0	緑	にんじん	11.0	緑	ホールコーン	5.0	
緑	たまねぎ	16.0	黄	三温糖	1.0	スープベースチキン	5.0	スープベースチキン	90.0			緑	きゅうり	16.0	緑	酢	1.0	酢	1.0	
緑	にんじん	8.0	みりん	1.0	水	90.0	水					緑	にんじん	8.0	塩	0.1	塩	0.1		
緑	キャベツ	11.0	赤	信州みそ	4.0							赤	きざみこんぶ	0.2	こしょう	0.01	こしょう	0.01		
緑	もやし	10.0										黄	上白糖	1.0	黄	上白糖	0.2	黄	上白糖	0.2
緑	しいたけ	4.0										黄	こい口しょうゆ	1.5	黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0	黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0
緑	葉ねぎ	3.0																		
酒	0.5																			
塩	0.3																			
うす口しょうゆ	0.3																			
スープベースチキン	4.0																			
水	100.0																			

食育の日献立

～みんなの好きな食べ物は？～

しんちゃんの好きな「ウインナー」

自分で作るホットドッグ

パンに切り込みが入っています。

ウインナーとキャベツのカレーソーテーをはさんで食べましょう。

夏至(6月21日)

田植えの後、タコの足や吸盤のように根付いて欲しいという豊作の願いから、関西ではタコを食べる風習があります。

6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			6月30日(月)			
799kcal 27.0g			756kcal 33.7g			880kcal 24.1g			708kcal 31.9g			845kcal 33.2g			
牛乳 ご飯 あじフライ 添えキャベツ オニオンスープ			牛乳 ご飯 とり肉の七味焼き キャベツの浅漬け 具だくさんみそ汁			牛乳 麦ご飯 きらきらチキンカレー フルーツ白玉			牛乳 ご飯 ぶた肉のしょうが炒め しめじと小松菜のみそ汁			牛乳 ご飯 さばの煮付け 夏野菜のみそ汁 水無月			
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	
赤	あじひらき(40g)	1尾	赤	とり肉(60g)	1切	黄	大麦	5.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	さば(60g)	1切	
	塩	0.1		酒	1.0	赤	とり肉	30.0	緑	たまねぎ	58.0	緑	しょうが	2.0	
	こしょう	0.02	緑	しょうが	0.2	黄	オリーブオイル	1.0	緑	つきこんにやく	25.0	緑	こい口しょうゆ	5.0	
黄	小麦粉	8.0	緑	葉ねぎ	2.0	赤	赤ワイン	1.0	緑	にんじん	16.0	黄	酒	2.0	
黄	パン粉	10.0	緑	にんにく	0.3	塩	0.1	塩	0.1	緑	しょうが	2.0	黄	上白糖	2.5
黄	米油	10.0	緑	七味唐辛子	0.01	こしょう	0.03	こしょう	0.03	黄	こい口しょうゆ	4.0	黄	みりん	2.0
	トンカツソース	4.0	黄	三温糖	1.0	緑	にんにく	0.3	黄	上白糖	1.5	赤	水	15.0	
	ウスターソース	2.0	黄	こい口しょうゆ	2.5	緑	しょうが	0.6	黄	酒	1.0	赤	油揚げ	5.0	
黄	上白糖	0.3	黄	ごま油	0.1	緑	カレー粉	0.8	黄	米油	0.5	緑	かぼちゃ	33.0	
赤	赤ワイン	1.0	黄	みりん	1.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	たまねぎ	33.0	緑	たまねぎ	24.0	
緑	キャベツ	27.0	黄	いりごま	0.5	緑	にんじん	27.0	緑	にんじん	11.0	緑	なす(精華町産)	22.0	
	塩	0.01	黄	片栗粉	0.3	黄	じゃがいも(精華町産)	44.0	緑	しめじ	12.0	緑	葉ねぎ	3.0	
赤	ショルダーベーコン	5.0	緑	水	4.0	緑	セロリー	2.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	赤	信州みそ	8.0	
緑	にんじん	16.0	緑	キャベツ	26.0	緑	りんご	6.0	赤	信州みそ	5.0	赤	削り節	2.0	
緑	たまねぎ	44.0	緑	にんじん	6.0	緑	チャツネ	4.0	赤	赤みそ	3.0	黄	水	100.0	
緑	セロリー	7.0	緑	ゆかり	0.2	黄	ローリエ	0.01	黄	削り節	2.0	黄	小麦粉	5.6	
	塩	0.3	塩	塩	0.05	黄	ココナッツミルク	3.0	黄	水	100.0	黄	上新粉	2.4	
	こしょう	0.02	赤	ぶた肉	20.0	塩	塩	0.6	黄	上白糖	4.8	黄	上白糖	4.8	
	うす口しょうゆ	3.0	緑	にんじん	7.0	こい口しょうゆ	こい口しょうゆ	2.0	黄	水	14.0	黄	甘納豆	3.0	
	スープベースチキン	5.0	緑	板こんにやく	10.0	ウスターソース	ウスターソース	1.0							
	水	100.0	緑	たまねぎ	23.0	トンカツソース	トンカツソース	2.0							
			緑	キャベツ	23.0	ケチャップ	ケチャップ	5.0							
			緑	葉ねぎ	3.0	スープベースチキン	スープベースチキン	10.0							
			赤	信州みそ	8.0	黄	米粉	4.0							
			削り節	2.0	黄	水	水	40.0							
			水	100.0	緑	みかん缶	みかん缶	20.0							
					緑	もも缶	もも缶	10.0							
					緑	パイナップル缶	パイナップル缶	20.0							
					黄	白玉団子(デザート用)	白玉団子(デザート用)	20.0							
					黄	上白糖	上白糖	3.0							
						水	水	6.0							
						白ワイン	白ワイン	1.0							
						塩	塩	0.1							

水無月

水無月は、ういろうの上に小豆を乗せ、三角形に切ったものです。小豆は邪気を払い、三角の形は暑気を払う氷を表しているそうです。

6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			6月30日(月)			
799kcal 27.0g			756kcal 33.7g			880kcal 24.1g			708kcal 31.9g			845kcal 33.2g			
牛乳 ご飯 あじフライ 添えキャベツ オニオンスープ			牛乳 ご飯 とり肉の七味焼き キャベツの浅漬け 具だくさんみそ汁			牛乳 麦ご飯 きらきらチキンカレー フルーツ白玉			牛乳 ご飯 ぶた肉のしょうが炒め しめじと小松菜のみそ汁			牛乳 ご飯 さばの煮付け 夏野菜のみそ汁 水無月			
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	
赤	あじひらき(40g)	1尾	赤	とり肉(60g)	1切	黄	大麦	5.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	さば(60g)	1切	
	塩	0.1		酒	1.0	赤	とり肉	30.0	緑	たまねぎ	58.0	緑	しょうが	2.0	
	こしょう	0.02	緑	しょうが	0.2	黄	オリーブオイル	1.0	緑	つきこんにやく	25.0	緑	こい口しょうゆ	5.0	
黄	小麦粉	8.0	緑	葉ねぎ	2.0	赤	赤ワイン	1.0	緑	にんじん	16.0	黄	酒	2.0	
黄	パン粉	10.0	緑	にんにく	0.3	塩	0.1	塩	0.1	緑	しょうが	2.0	黄	上白糖	2.5
黄	米油	10.0	緑	七味唐辛子	0.01	こしょう	0.03	こしょう	0.03	黄	こい口しょうゆ	4.0	黄	みりん	2.0
	トンカツソース	4.0	黄	三温糖	1.0	緑	にんにく	0.3	黄	上白糖	1.5	赤	水	15.0	
	ウスターソース	2.0	黄	こい口しょうゆ	2.5	緑	しょうが	0.6	黄	酒	1.0	赤	油揚げ	5.0	
黄	上白糖	0.3	黄	ごま油	0.1	緑	カレー粉	0.8	黄	米油	0.5	緑	かぼちゃ	33.0	
赤	赤ワイン	1.0	黄	みりん	1.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	たまねぎ	33.0	緑	たまねぎ	24.0	
緑	キャベツ	27.0	黄	いりごま	0.5	緑	にんじん	27.0	緑	にんじん	11.0	緑	なす(精華町産)	22.0	
	塩	0.01	黄	片栗粉	0.3	黄	じゃがいも(精華町産)	44.0	緑	しめじ	12.0	緑	葉ねぎ	3.0	
赤	ショルダーベーコン	5.0	緑	水	4.0	緑	セロリー	2.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	赤	信州みそ	8.0	
緑	にんじん	16.0	緑	キャベツ	26.0	緑	りんご	6.0	赤	信州みそ	5.0	赤	削り節	2.0	
緑	たまねぎ	44.0	緑	にんじん	6.0	緑	チャツネ	4.0	赤	赤みそ	3.0	黄	水	100.0	
緑	セロリー	7.0	緑	ゆかり	0.2	黄	ローリエ	0.01	黄	削り節	2.0	黄	小麦粉	5.6	
	塩	0.3	塩	塩	0.05	黄	ココナッツミルク	3.0	黄	水	100.0	黄	上新粉	2.4	
	こしょう	0.02	赤	ぶた肉	20.0	塩	塩	0.6	黄	上白糖	4.8	黄	上白糖	4.8	
	うす口しょうゆ	3.0	緑	にんじん	7.0	こい口しょうゆ	こい口しょうゆ	2.0	黄	水	14.0	黄	甘納豆	3.0	
	スープベースチキン	5.0	緑	板こんにやく	10.0	ウスターソース	ウスターソース	1.0							
	水	100.0	緑	たまねぎ	23.0	トンカツソース	トンカツソース	2.0							
			緑	キャベツ	23.0	ケチャップ	ケチャップ	5.0							
			緑	葉ねぎ	3.0	スープベースチキン	スープベースチキン	10.0							
			赤	信州みそ	8.0	黄	米粉	4.0							
			削り節	2.0	黄	水	水	40.0							
			水	100.0	緑	みかん缶	みかん缶	20.0							

6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			6月30日(月)		
799kcal 27.0g			756kcal 33.7g			880kcal 24.1g			708kcal 31.9g			845kcal 33.2g		
牛乳 ご飯 あじフライ 添えキャベツ オニオンスープ			牛乳 ご飯 とり肉の七味焼き キャベツの浅漬け 具だくさんみそ汁			牛乳 麦ご飯 きらきらチキンカレー フルーツ白玉			牛乳 ご飯 ぶた肉のしょうが炒め しめじと小松菜のみそ汁			牛乳 ご飯 さばの煮付け 夏野菜のみそ汁 水無月		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0
赤	あじひらき(40g)	1尾	赤	とり肉(60g)	1切	黄	大麦	5.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	さば(60g)	1切
	塩	0.1		酒	1.0	赤	とり肉	30.0	緑	たまねぎ	58.0	緑	しょうが	2.0
	こしょう	0.02	緑	しょうが	0.2	黄	オリーブオイル	1.0	緑	つきこんにやく	25.0	緑	こい口しょうゆ	5.0
黄	小麦粉	8.0	緑	葉ねぎ	2.0	赤	赤ワイン	1.0	緑	にんじん	16.0	黄	酒	2.0
黄	パン粉	10.0	緑	にんにく	0.3	塩	0.1	緑	しょうが	2.0	黄	上白糖	2.5	
黄	米油	10.0	緑	七味唐辛子	0.01	こしょう	0.03	緑	こい口しょうゆ	4.0	黄	みりん	2.0	
	トンカツソース	4.0	黄	三温糖	1.0	緑	にんにく	0.3	黄	上白糖	1.5	水	15.0	
	ウスターソース	2.0	緑	こい口しょうゆ	2.5	緑	しょうが	0.6	酒	1.0	赤	油揚げ	5.0	
黄	上白糖	0.3	黄	ごま油	0.1	緑	カレー粉	0.8	黄	米油	0.5	緑	かぼちゃ	33.0
	赤ワイン	1.0	黄	みりん	1.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	たまねぎ	33.0	緑	たまねぎ	24.0
緑	キャベツ	27.0	黄	いりごま	0.5	緑	にんじん	27.0	緑	にんじん	11.0	緑	なす(精華町産)	22.0
塩	0.01	黄	片栗粉	0.3	黄	じゃがいも(精華町産)	44.0	緑	しめじ	12.0	緑	葉ねぎ	3.0	
赤	ショルダーベーコン	5.0	水	4.0	緑	セロリー	2.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	赤	信州みそ	8.0	
緑	にんじん	16.0	緑	キャベツ	26.0	緑	りんご	6.0	赤	信州みそ	5.0	削り節	2.0	
緑	たまねぎ	44.0	緑	にんじん	6.0	緑	チャツネ	4.0	赤	赤みそ	3.0	水	100.0	
緑	セロリー	7.0	緑	ゆかり	0.2	黄	ローリエ	0.01	黄	削り節	2.0	黄	小麦粉	5.6
緑	塩	0.3	塩	0.05	塩	ココナッツミルク	3.0	水	100.0	黄	上新粉	2.4		
	こしょう	0.02	赤	ぶた肉	20.0	塩	0.6			黄	上白糖	4.8		
	うす口しょうゆ	3.0	緑	にんじん	7.0	こい口しょうゆ	2.0			黄	水	14.0		
	スープベースチキン	5.0	緑	板こんにやく	10.0	ウスターソース	1.0			黄	甘納豆	3.0		
	水	100.0	緑	たまねぎ	23.0	トンカツソース	2.0							
			緑	キャベツ	23.0	ケチャップ	5.0							
			緑	葉ねぎ	3.0	スープベースチキン	10.0							
			緑	信州みそ	8.0	黄	米粉	4.0						
			赤	削り節	2.0	水	40.0							
			水	100.0	緑	みかん缶	20.0							
					緑	もも缶	10.0							
					緑	パイナップル缶	20.0							
					黄	白玉団子(デザート用)	20.0							
					黄	上白糖	3.0							
					水	6.0								
					白ワイン	1.0								
					塩	0.1								

水無月

水無月は、ういろうの上に小豆を乗せ、三角形に切ったものです。小豆は邪気を払い、三角の形は暑気を払う氷を表しているそうです。

夏越の祓

「夏越の祓」は、年のちょうど折り返しの6月30日に、半年間の罪や汚れを払い、残り半年間の無病息災をお祈りする行で、京都では水無月を食べる風習があります。

かみこたえアップ大作戦！

かみこたえアップだ！

大きく削ればいいみたいよ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ

きんぎょ</

かみこたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。

