

2025 年度

12月 給食だより

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290
FAX (48) 2291

今年も、残すところあと1か月になりました。12月は、楽しい行事がたくさんあります。何かと忙しい時期なので、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事で、寒い冬を元気に過ごしましょう。

12月の給食目標

かぜに負けない食事をしよう

★冬の元気な体づくりのポイント★

しっかりとうたんばく質



病気やケガに対する免疫機能を高めます。肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれています。

毎日たっぷりビタミンC



ストレスをはね返し、病気に対する抵抗力を高めます。体に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。新鮮な野菜や果物に多く含まれています。

栄養バランスのよい食事と共に、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

ビタミンAも忘れずに



皮膚や口、鼻の粘膜を強くし、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。色の濃い緑黄色野菜に多く含まれています。

脂質は適量をとろう



少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めます。とりすぎに注意して上手に使いましょう。油やバター、マヨネーズに多く含まれています。

市のホームページからも見てね



12月 こんだて表

月	火	水	木	金	
<div>1</div> <div><div><div>牛乳</div><div>パンバンジー</div><div>サラダ</div></div><div><div>とりの</div><div>寄せ焼き</div></div><div><div>ごはん</div><div>かす汁</div></div><div>589/28.8/1.8</div><div>745/35.5/2.3</div></div> <td><div>2</div><div><div><div>牛乳</div><div>れんこん</div><div>サラダ</div></div><div><div>鶏火</div><div>みそ</div></div><div><div>ごはん</div><div>肉団子</div><div>汁</div></div><div>629/29.4/1.7</div><div>796/35.9/2.4</div></div><td><div>3</div><div><div><div>牛乳</div><div>かぼちゃ</div><div>サラダ</div></div><div><div>ししゃもの</div><div>のりチー</div><div>揚げ</div></div><div><div>ソフトめん</div><div>みそ煮込み</div><div>うどん汁</div></div><div>645/28.9/2.4</div><div>780/34.5/3.0</div></div><td><div>4</div><div><div><div>牛乳</div><div>大豆</div><div>サラダ</div></div><div><div>ヤンニョム</div><div>中華</div><div>たまごスー</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>563/26.0/2.2</div><div>714/31.2/2.8</div></div><td><div>5</div><div><div><div>牛乳</div><div>ブロッコリーの</div><div>和風サラダ</div></div><div><div>さばの</div><div>照り焼き</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>596/30.9/2.3</div><div>753/37.3/3.0</div></div></td></td></td></td>	<div>2</div> <div><div><div>牛乳</div><div>れんこん</div><div>サラダ</div></div><div><div>鶏火</div><div>みそ</div></div><div><div>ごはん</div><div>肉団子</div><div>汁</div></div><div>629/29.4/1.7</div><div>796/35.9/2.4</div></div> <td><div>3</div><div><div><div>牛乳</div><div>かぼちゃ</div><div>サラダ</div></div><div><div>ししゃもの</div><div>のりチー</div><div>揚げ</div></div><div><div>ソフトめん</div><div>みそ煮込み</div><div>うどん汁</div></div><div>645/28.9/2.4</div><div>780/34.5/3.0</div></div><td><div>4</div><div><div><div>牛乳</div><div>大豆</div><div>サラダ</div></div><div><div>ヤンニョム</div><div>中華</div><div>たまごスー</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>563/26.0/2.2</div><div>714/31.2/2.8</div></div><td><div>5</div><div><div><div>牛乳</div><div>ブロッコリーの</div><div>和風サラダ</div></div><div><div>さばの</div><div>照り焼き</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>596/30.9/2.3</div><div>753/37.3/3.0</div></div></td></td></td>	<div>3</div> <div><div><div>牛乳</div><div>かぼちゃ</div><div>サラダ</div></div><div><div>ししゃもの</div><div>のりチー</div><div>揚げ</div></div><div><div>ソフトめん</div><div>みそ煮込み</div><div>うどん汁</div></div><div>645/28.9/2.4</div><div>780/34.5/3.0</div></div> <td><div>4</div><div><div><div>牛乳</div><div>大豆</div><div>サラダ</div></div><div><div>ヤンニョム</div><div>中華</div><div>たまごスー</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>563/26.0/2.2</div><div>714/31.2/2.8</div></div><td><div>5</div><div><div><div>牛乳</div><div>ブロッコリーの</div><div>和風サラダ</div></div><div><div>さばの</div><div>照り焼き</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>596/30.9/2.3</div><div>753/37.3/3.0</div></div></td></td>	<div>4</div> <div><div><div>牛乳</div><div>大豆</div><div>サラダ</div></div><div><div>ヤンニョム</div><div>中華</div><div>たまごスー</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>563/26.0/2.2</div><div>714/31.2/2.8</div></div> <td><div>5</div><div><div><div>牛乳</div><div>ブロッコリーの</div><div>和風サラダ</div></div><div><div>さばの</div><div>照り焼き</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>596/30.9/2.3</div><div>753/37.3/3.0</div></div></td>	<div>5</div> <div><div><div>牛乳</div><div>ブロッコリーの</div><div>和風サラダ</div></div><div><div>さばの</div><div>照り焼き</div></div><div><div>ごはん</div><div>みそなべ</div></div><div>596/30.9/2.3</div><div>753/37.3/3.0</div></div>	
<div>8</div> <div><div><div>牛乳</div><div>ごま</div><div>あえ</div></div><div><div>千草</div><div>たまご焼き</div></div><div><div>ごはん</div><div>すき焼き</div><div>風煮</div></div><div>594/28.6/2.2</div><div>710/34.2/2.7</div><div>かしわざき食育5か条給食</div></div> <td><div>9</div><div><div><div>牛乳</div><div>もやし</div><div>ナムル</div></div><div><div>肉だんご</div><div>アーモンドの</div><div>ケチャップあえ</div></div><div><div>ごはん</div><div>春雨</div><div>スープ</div></div><div>602/23.6/2.2</div><div>717/27.6/2.8</div></div><td><div>10</div><div><div><div>牛乳</div><div>福神</div><div>あえ</div></div><div><div>フルーツ</div><div>白玉</div></div><div><div>根菜カレー</div></div><div>671/19.8/2.2</div><div>853/24.2/2.8</div></div><td><div>11</div><div><div><div>牛乳</div><div>こんぶ</div><div>あえ</div></div><div><div>厚揚げの</div><div>肉みそがらめ</div></div><div><div>ごはん</div><div>うどん汁</div></div><div>613/24.5/2.1</div><div>732/29.1/2.7</div></div><td><div>12</div><div><div><div>牛乳</div><div>ひじき煮</div><div>サラダ</div></div><div><div>さんまの</div><div>ガーリック</div><div>フライ</div></div><div><div>ごはん</div><div>冬野菜の</div><div>とん汁</div></div><div>701/29.9/2.1</div><div>886/36.3/2.6</div></div></td></td></td></td>	<div>9</div> <div><div><div>牛乳</div><div>もやし</div><div>ナムル</div></div><div><div>肉だんご</div><div>アーモンドの</div><div>ケチャップあえ</div></div><div><div>ごはん</div><div>春雨</div><div>スープ</div></div><div>602/23.6/2.2</div><div>717/27.6/2.8</div></div> <td><div>10</div><div><div><div>牛乳</div><div>福神</div><div>あえ</div></div><div><div>フルーツ</div><div>白玉</div></div><div><div>根菜カレー</div></div><div>671/19.8/2.2</div><div>853/24.2/2.8</div></div><td><div>11</div><div><div><div>牛乳</div><div>こんぶ</div><div>あえ</div></div><div><div>厚揚げの</div><div>肉みそがらめ</div></div><div><div>ごはん</div><div>うどん汁</div></div><div>613/24.5/2.1</div><div>732/29.1/2.7</div></div><td><div>12</div><div><div><div>牛乳</div><div>ひじき煮</div><div>サラダ</div></div><div><div>さんまの</div><div>ガーリック</div><div>フライ</div></div><div><div>ごはん</div><div>冬野菜の</div><div>とん汁</div></div><div>701/29.9/2.1</div><div>886/36.3/2.6</div></div></td></td></td>	<div>10</div> <div><div><div>牛乳</div><div>福神</div><div>あえ</div></div><div><div>フルーツ</div><div>白玉</div></div><div><div>根菜カレー</div></div><div>671/19.8/2.2</div><div>853/24.2/2.8</div></div> <td><div>11</div><div><div><div>牛乳</div><div>こんぶ</div><div>あえ</div></div><div><div>厚揚げの</div><div>肉みそがらめ</div></div><div><div>ごはん</div><div>うどん汁</div></div><div>613/24.5/2.1</div><div>732/29.1/2.7</div></div><td><div>12</div><div><div><div>牛乳</div><div>ひじき煮</div><div>サラダ</div></div><div><div>さんまの</div><div>ガーリック</div><div>フライ</div></div><div><div>ごはん</div><div>冬野菜の</div><div>とん汁</div></div><div>701/29.9/2.1</div><div>886/36.3/2.6</div></div></td></td>	<div>11</div> <div><div><div>牛乳</div><div>こんぶ</div><div>あえ</div></div><div><div>厚揚げの</div><div>肉みそがらめ</div></div><div><div>ごはん</div><div>うどん汁</div></div><div>613/24.5/2.1</div><div>732/29.1/2.7</div></div> <td><div>12</div><div><div><div>牛乳</div><div>ひじき煮</div><div>サラダ</div></div><div><div>さんまの</div><div>ガーリック</div><div>フライ</div></div><div><div>ごはん</div><div>冬野菜の</div><div>とん汁</div></div><div>701/29.9/2.1</div><div>886/36.3/2.6</div></div></td>	<div>12</div> <div><div><div>牛乳</div><div>ひじき煮</div><div>サラダ</div></div><div><div>さんまの</div><div>ガーリック</div><div>フライ</div></div><div><div>ごはん</div><div>冬野菜の</div><div>とん汁</div></div><div>701/29.9/2.1</div><div>886/36.3/2.6</div></div>	
<div>15</div> <div><div><div>牛乳</div><div>即席漬け</div><div>焼きメンチ</div></div><div><div>ごはん</div><div>沢煮焼</div></div><div>555/22.3/2.1</div><div>706/27.0/2.6</div></div> <td><div>16</div><div><div><div>牛乳</div><div>ばくもぐランチ</div></div><div><div>ポテト</div><div>大根とぶた肉</div><div>のこってり煮</div></div><div><div>ごはん</div><div>とうふの</div><div>みそ汁</div></div><div>597/23.7/2.2</div><div>758/28.6/2.8</div><div>ばくもぐランチ</div></div><td><div>17</div><div><div><div>牛乳</div><div>ガルバンゾ</div><div>サラダ</div></div><div><div>ヨーグルト</div></div><div><div>シチュー</div></div><div>568/31.0/2.8</div><div>684/36.7/3.7</div></div><td><div>18</div><div><div><div>牛乳</div><div>磯香</div><div>あえ</div></div><div><div>ぶり</div><div>カツ</div></div><div><div>ごはん</div><div>大根</div><div>汁</div></div><div>624/29.5/1.7</div><div>740/34.6/2.2</div></div><td><div>19</div><div><div><div>牛乳</div><div>クリスマス</div><div>カップ</div><div>ケーキ</div></div><div><div>もみの木</div><div>サラダ</div></div><div><div>手作りだよ</div></div><div><div>ハヤシ</div><div>ライス</div></div><div>731/23.7/3.0</div><div>907/28.9/3.8</div><div>クリスマス給食</div></div></td></td></td></td>	<div>16</div> <div><div><div>牛乳</div><div>ばくもぐランチ</div></div><div><div>ポテト</div><div>大根とぶた肉</div><div>のこってり煮</div></div><div><div>ごはん</div><div>とうふの</div><div>みそ汁</div></div><div>597/23.7/2.2</div><div>758/28.6/2.8</div><div>ばくもぐランチ</div></div> <td><div>17</div><div><div><div>牛乳</div><div>ガルバンゾ</div><div>サラダ</div></div><div><div>ヨーグルト</div></div><div><div>シチュー</div></div><div>568/31.0/2.8</div><div>684/36.7/3.7</div></div><td><div>18</div><div><div><div>牛乳</div><div>磯香</div><div>あえ</div></div><div><div>ぶり</div><div>カツ</div></div><div><div>ごはん</div><div>大根</div><div>汁</div></div><div>624/29.5/1.7</div><div>740/34.6/2.2</div></div><td><div>19</div><div><div><div>牛乳</div><div>クリスマス</div><div>カップ</div><div>ケーキ</div></div><div><div>もみの木</div><div>サラダ</div></div><div><div>手作りだよ</div></div><div><div>ハヤシ</div><div>ライス</div></div><div>731/23.7/3.0</div><div>907/28.9/3.8</div><div>クリスマス給食</div></div></td></td></td>	<div>17</div> <div><div><div>牛乳</div><div>ガルバンゾ</div><div>サラダ</div></div><div><div>ヨーグルト</div></div><div><div>シチュー</div></div><div>568/31.0/2.8</div><div>684/36.7/3.7</div></div> <td><div>18</div><div><div><div>牛乳</div><div>磯香</div><div>あえ</div></div><div><div>ぶり</div><div>カツ</div></div><div><div>ごはん</div><div>大根</div><div>汁</div></div><div>624/29.5/1.7</div><div>740/34.6/2.2</div></div><td><div>19</div><div><div><div>牛乳</div><div>クリスマス</div><div>カップ</div><div>ケーキ</div></div><div><div>もみの木</div><div>サラダ</div></div><div><div>手作りだよ</div></div><div><div>ハヤシ</div><div>ライス</div></div><div>731/23.7/3.0</div><div>907/28.9/3.8</div><div>クリスマス給食</div></div></td></td>	<div>18</div> <div><div><div>牛乳</div><div>磯香</div><div>あえ</div></div><div><div>ぶり</div><div>カツ</div></div><div><div>ごはん</div><div>大根</div><div>汁</div></div><div>624/29.5/1.7</div><div>740/34.6/2.2</div></div> <td><div>19</div><div><div><div>牛乳</div><div>クリスマス</div><div>カップ</div><div>ケーキ</div></div><div><div>もみの木</div><div>サラダ</div></div><div><div>手作りだよ</div></div><div><div>ハヤシ</div><div>ライス</div></div><div>731/23.7/3.0</div><div>907/28.9/3.8</div><div>クリスマス給食</div></div></td>	<div>19</div> <div><div><div>牛乳</div><div>クリスマス</div><div>カップ</div><div>ケーキ</div></div><div><div>もみの木</div><div>サラダ</div></div><div><div>手作りだよ</div></div><div><div>ハヤシ</div><div>ライス</div></div><div>731/23.7/3.0</div><div>907/28.9/3.8</div><div>クリスマス給食</div></div>	
<div>22</div> <div><div><div>牛乳</div><div>冬至</div><div>サラダ</div></div><div><div>いかのゆず</div><div>塩がらめ</div></div><div><div>ごはん</div><div>わかめ</div><div>スープ</div></div><div>627/25.9/2.0</div><div>791/31.2/2.4</div><div>冬至給食</div></div> <td><div>23</div><div><div><div>牛乳</div><div>スイーツ</div><div>アップル春巻き</div></div><div><div>そばろ</div><div>キャベコーン</div></div><div><div>チャーハン</div><div>スープ</div></div><div>597/19.1/1.7</div><div>750/22.8/2.1</div></div><td colspan="3"><div>かしわざき</div><div>食育5か条給食</div><div>12/8</div><div><div>わ</div><div>和食で</div><div>栄養バランス◎</div><div>…主食・主菜・副菜・汁物を意識して</div><div>和食のよさを感じてください！</div></div></td><td><div>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</div><div><div>小:抹茶・たんぱく質/塩分</div><div>中:抹茶・たんぱく質/塩分</div><div>全校欠食の学校・行事など</div></div></td></td>	<div>23</div> <div><div><div>牛乳</div><div>スイーツ</div><div>アップル春巻き</div></div><div><div>そばろ</div><div>キャベコーン</div></div><div><div>チャーハン</div><div>スープ</div></div><div>597/19.1/1.7</div><div>750/22.8/2.1</div></div> <td colspan="3"><div>かしわざき</div><div>食育5か条給食</div><div>12/8</div><div><div>わ</div><div>和食で</div><div>栄養バランス◎</div><div>…主食・主菜・副菜・汁物を意識して</div><div>和食のよさを感じてください！</div></div></td> <td><div>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</div><div><div>小:抹茶・たんぱく質/塩分</div><div>中:抹茶・たんぱく質/塩分</div><div>全校欠食の学校・行事など</div></div></td>	<div>かしわざき</div> <div>食育5か条給食</div> <div>12/8</div> <div><div>わ</div><div>和食で</div><div>栄養バランス◎</div><div>…主食・主菜・副菜・汁物を意識して</div><div>和食のよさを感じてください！</div></div>			<div>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</div> <div><div>小:抹茶・たんぱく質/塩分</div><div>中:抹茶・たんぱく質/塩分</div><div>全校欠食の学校・行事など</div></div>

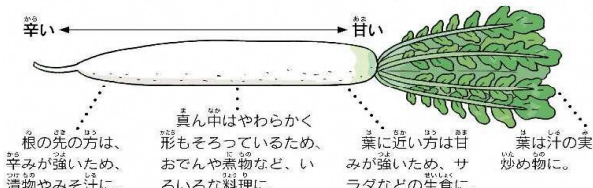
ばくもぐランチ 12/16

12月のばくもぐランチは、冬に
おいしい大根を使った『大根と
ぶた肉のこってり煮』です。大根
の他にも野菜がたっぷりうま
味がぎゅー詰まった主菜で
楽しみにしてください！



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



保護者の皆様へ

物価高騰が続く中、皆様からお支払いいただいている給食費に加え、市の予算からも食材費を支援してまいりましたが、さらなる食材価格の高騰を受け、次年度については給食費の改定を行わなければならない状況となっております。

今年度の給食費は現状の金額を維持するため、食材の見直しや残食量を考慮した提供量の調整を行いながら、安全・安心かつ良質な給食の提供を維持できるよう努力してまいりますので、ご理解のほどよろしくお祈りいたします。

教育総務課学校給食係

ふゆやす かた …冬休みのすごし方…



ふゆやす 冬休みでも **早寝、早起き、朝ごはん**を意識して、生活リズムが崩れないようにしましょう。また、かぜや感染症予防のために**手洗い、うがい**もこまめにおこなうとよいですね。

ねんまつねんし 年末年始は食事を楽しむ機会が増えると思います。**食べ過ぎ**や**食習慣が乱れないよう**心がけましょう。

とうじ 冬至 といえば、かぼちゃ

とうじ 冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは緑黄色野菜の仲間、かぜ予防に食べたい食材の1つです。そこで様々な種類のかぼちゃがあるので紹介します。

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



12月材料表

2025年12月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月	だいず、みそ、とり肉、厚あげ	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	えのきたけ、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、つきこん	米、かたくりこ、パンこ、さとう	ごま、ごま油
2火	だいず、とり肉、みそ、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	ごぼう、れんこん、キャベツ、ねぎ、だいこん、しらたき、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
3水	とり肉、八丁みそ	牛乳、ししゃも、チーズ、あおのり	にんじん、かぼちゃ	はくさい、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、コーン	ソフトめん、さとう、こむぎこ	油、ノンエッグマヨネーズ
4木	とり肉、だいず、たまご	牛乳	さやいんげん、こまつな、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、もやし、コーン、なめこ、はくさい、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油、ごま
5金	さば、ベーコン、とり肉、とうふ、みそ	牛乳、のり	ブロッコリー、にんじん	もやし、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま
8月	とり肉、だいず、たまご、とうふ	牛乳	さやいんげん、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、たけのこ、もやし、はくさい、えのきたけ、しらたき、ねぎ	米、さとう、ふ	油、ごま
9火	肉だんご、だいず、とり肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、もやし、切干大根、たけのこ、キャベツ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	油、アーモンド、ごま油、ごま
10水	肉だんご	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、トマト、こまつな	だいこん、たまねぎ、しめじ、りんご、ふくじんづけ、キャベツ、パイナップル、黄桃	米、おぎ、じゃがいも、はちみつ、白玉だんご、さとう	カレールー、ごま
11木	厚あげ、とり肉、だいず、みそ、油あげ	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、キャベツ、もやし、コーン、だいこん、しめじ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、うどん	油、ごま油
12金	さんま、油あげ、だいず、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	はくさい、だいこん、ごぼう、たまねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油
15月	とり肉、だいず、とうふ、ちくわ	牛乳、しおこんぶ、わかめ	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、もやし、だいこん、コーン、しらたき、ごぼう、はくさい	米、かたくりこ、こむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま油
16火	ぶた肉、おから、とうふ、油あげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、こまつな	だいこん、もやし、コーン、たまねぎ、えのきたけ、こんにゃく	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
17水	とり肉、ひよこ豆、ちくわ、いんげんまめ、とうにゅう	牛乳、チーズ、あおのり、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	ごぼう、マッシュルーム、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ	パン、さとう、じゃがいも	油、ホワイトルー
18木	ぶり、八丁みそ、とり肉、厚あげ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、コーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、さとう	油
19金	とり肉、だいず、かまぼこ、たまご、とうにゅう	のおヨーグルト、チーズ	にんじん、ほうれんそう、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、さとう、ホットケーキミックス、カラフルスプレー（チョコ）	デミグラスソース、油、バター、ハヤシルウ、ホイップクリーム
22月	いか、とり肉、厚あげ	牛乳、わかめ	かぼちゃ、にんじん	ゆず、れんこん、レーズン、コーン、はくさい、もやし	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
23火	とり肉、だいず、かに風味かまぼこ、ちくわ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、りんご、レーズン、キャベツ、コーン	米、さつまいも、はるまきのかわ、こむぎこ	ごま油、油、バター

