

令和6年度第2回鹿野学校給食センター給食協議会

日時 令和6年11月29日（金）15時45分～

場所 コアプラザかの 1階 女性活動推進室

次 第

1 協 議 事 項

（1）令和6年度9月～11月の献立について

（2）令和6年度3学期の献立（案）について

2 その他

周南市立鹿野学校給食センター

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

こしょう カレー粉 にんにく おろし青じそ
とうがらし しょうが ねぎ みょうが

まだ、食欲をだすには、香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りとピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。9月の給食はすこし味にアクセントをつけ、暑くても食べやすいよう工夫していきたいと思います。

※裏面に食育だより9月号を載せていますので、ご覧ください。

★ ★



★ ★

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

令和6年 10月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名	主 材 料			栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)	家で とりたい 食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる		
1	小さなこあげ パン 米粉のシチュー ウィンナー入り炒り卵	きなこと 豚肉 ベーコン 豆乳 卵 ウィンナー	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん ほうれん草 玉ねぎ にんじん	油 砂糖 パン(小麦粉・米粉) じゃがいも 米粉 油	632 800 24.7 30.6	魚類
2	麦ごはん 揚げ春巻き 八宝菜		キャベツ 玉ねぎ にんじん	油 米 麦 春雨 小麦粉	661 774	
水	もやしの酢の物	わかめ	にんじん キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	ごま油 片栗粉	24.8 29.1	果物
3	麦ごはん 鯖の塩焼き おかか和え 豆腐汁	鯖 かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん にんじん 干しいたけ ほうれん草	米 麦 砂糖	636 760 29.3 34.8	豆類
4	パン チキンピーズ ツナとほうれん草のソテー みかん	鶏肉 大豆 マグロ油漬フレーク	玉ねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	じゃがいも 砂糖 パン(小麦粉・米粉) 油	652 811 29.3 35.7	海藻類
7	麦ごはん いかメンチカツ 野菜のごま和え 煮じゃあ 味付けのり	いか かまぼこ あずき のり	キャベツ にんじん しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ	油 米 麦 パン粉 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく 砂糖	618 769 20.8 24.9	色の濃い野菜
8	スパゲッティ ミートソース ココロサラダ 手作りプリン	豚肉 大豆 チキンハム 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんじん きゅうり	スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖 油 プリンの素	661 771 27.7 32.0	雑実類
9	麦ごはん 平つくね 大根サラダ なめこ汁	鶏肉 マグロ水煮フレーク 豆腐 油揚げ みそ わかめ	たまねぎ 大根 きゅうり にんじん なめこ 玉ねぎ にんじん ねぎ	米 麦 発芽玄米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	650 782 24.5 28.6	果物
10	チキンライス オムライスシート キャロットスープ ブルーベリータルト	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんじん 玉ねぎ とうもろこし パセリ	油 米 麦 でん粉 じゃがいも 油 ブルーベリータルト	668 769 21.2 24.0	きのこ類
11	パン 白身魚のピザ焼き ラビオリスープ マーシャルピンズ みかん	たら チーズ 卵	玉ねぎ ビーマン しめじ 玉ねぎ キャベツ グリンピース	パン(小麦粉・米粉) ラビオリ マーシャルピンズ	719 889 29.2 35.6	手類
15	レーズンパン トマトオムレツ キャベツサラダ ジュリエンスープ	卵 鶏肉	干しぶどう トマト にんじん	パン(小麦粉・米粉) 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	637 763 26.0 30.0	魚類
16	麦ごはん 手作りおからハンバーグ きんぴらごぼう 春雨スープ	豚肉 卵 おから スkimミルク 豆腐 わかめ	玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ にんじん ねぎ	油 砂糖 片栗粉 米 麦 油 砂糖 ごま 春雨	662 762 23.4 25.5	色の濃い野菜
17	麦ごはん 鯖のゆず味噌煮 ごま和え のっぺい汁	鯖 みそ 鶏肉 生揚げ	ゆず キャベツ にんじん ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく 米粉	675 781 26.3 29.4	果物
18	パン 肉団子のスープ チーズポテト りんご 黒豆きなこクリーム	鶏肉 豚肉 チキンハム 粉チーズ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん とうもろこし にんじん グリンピース りんご	パン(小麦粉・米粉) パン粉 じゃがいも 黒豆きなこクリーム	686 823 24.8 29.9	海藻類
21	麦ごはん 豚肉とほうれん草のグルグルグリーンカレー 徳山漬 さつま芋のサラダ	豚肉 白いんげん豆 コナツミルク 豆乳 徳山漬(大根 ねぎ きゅうり など)	玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	砂糖 米 麦 砂糖 米 麦	657 789 23.3 27.2	魚類
22	パン 白身魚の香草フライ 野菜のドレッシング和え 卵とトマトのスープ いちごジャム	ホキ 卵 卵	パセリ きゅうり キャベツ トマト 玉ねぎ 小松菜	小麦粉 パン粉 油 パン(小麦粉・米粉) オリーブ油 砂糖 片栗粉 いちごジャム	688 805 31.4 35.4	手類
23	麦入り菜飯 みそ鶏じゃが ひじきの和え物 ④小魚	鶏肉 生揚げ ちくわ みそ ひじき 平太 ④カタクティワシ	広島菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース 小松菜 にんじん とうもろこし	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 砂糖	615 762 25.1 32.5	雑実類
24	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜の煮浸し みそ汁	ちくわ 青のり かつお節 豆腐 油揚げ みそ わかめ	白菜 小松菜 大根 にんじん ねぎ	小麦粉 油 米 麦 砂糖	608 786 21.0 26.0	海藻類
25	パン 秋野菜のシチュー アーモンド入り海藻サラダ りんごジャム	鶏肉 牛乳 海藻 マグロ水煮フレーク	にんじん 玉ねぎ れんこん ブロッコリー キャベツ にんじん	さつまいも じゃがいも パン(小麦粉・米粉) アーモンド 油 砂糖 りんごジャム	656 810 24.7 29.5	きのこ類
29	カレーうどん かすてラ(④りどぐら より)	鶏肉 油揚げ さつま揚げ マグロ油漬フレーク 昆布 大豆 卵 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ にんじん ごぼう キャベツ	うどん 油 ごま 小麦粉(鹿野産) 砂糖 はちみつ 油	662 762 28.4 32.8	色の濃い野菜
30	麦ごはん 野菜天ぷら(④おひけのてんぷら より) ひじきの五目煮 豚汁	れんこん ひじき ちくわ しらす干し 豆腐 豚肉 みそ	にんじん 小松菜 大根 にんじん ねぎ	さつまいも 小麦粉 油 米 麦 ごま油 砂糖 こんにゃく 里芋	663 766 19.1 21.8	果物
31	キャロットピラフ シェパードパイ(④ハリーポッター より) 野菜のドレッシング和え かぼちゃのスープ	鶏肉 牛肉 牛乳 粉チーズ 牛乳	にんじん とうもろこし 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ スッキーニ 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ 和風ドレッシング	米 麦 じゃがいも パター	689 876 23.0 27.8	魚類

目の健康に役立つ食べ物とは?

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状がかわったりすることがあります。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む

β-カロテンを多く含む

ルテインを多く含む

ゼアキサンチンを多く含む

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ
1月分の献立表からペーパーレス化を行います。(アレルギー対応が必要な方は紙の献立表配布を継続します。)
市HPに献立表を掲載していますので、ブックマーク(お気に入り)登録をお願いします。→



◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

令和6年 11月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主 材 料			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	アレルギー 表示
			(赤) 主に体をこく	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる			
金		ブラウンシチュー	豚肉 牛乳	しめじ 玉ねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉)	683	821	魚類
		豆のサラダ	大豆 大福豆 金時豆 チキンハム	小松菜 キャベツ	砂糖 油	26.2	31.5	
		チョコスプレッド			チョコスプレッド			
火		アップルパン		りんご	パン(小麦粉・米粉)	682	837	きのこ類
		マカロニのカレー煮	鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	26.9	32.3	
		ひじきとツナのソテー	ひじき マグロ水煮フレーク	キャベツ にんじん	油 ごま			
水		麦ごはん	鶏肉 卵	しょうが	小麦粉 片栗粉 油 米 煮	696	811	果物
		てんしよ(切り干し大根)の煮物	平天	切り干し大根 にんじん 干しいたけ	砂糖 ごま油 ごま	29.3	32.1	
		だんご汁	油揚げ 豆腐	にんじん 玉ねぎ 小松菜	やせうま風平麵			
木		麦ごはん	豚肉 かまぼこ	玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ	砂糖 片栗粉 米 麦	692	838	色の濃い野菜
		春雨サラダ	チキンハム しらす干し	キャベツ とうもろこし にんじん 小松菜	春雨 砂糖 ごま油	22.0	25.8	
		大学芋			さつまいも 油 水あめ 砂糖			
金		焼きそば風スパゲッティ	豚肉 いか	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん	サラダ油 スパゲッティ	656	791	海藻類
		ごま和え	平天	にんじん 小松菜 キャベツ	ごま 砂糖	34.8	41.8	
		かえりとアーモンドの炒り煮	かたくちいわし		オリーブ油 アーモンド 砂糖			
月		麦ごはん	鹿野高原豚のみそ焼き	豚肉 みそ	米 麦	629	760	いも類
		酢の物	しらす干し	大根 にんじん	砂糖	27.5	32.9	
		すまし汁	豆腐 油揚げ わかめ	エリンギ にんじん ねぎ				
火		パン	卵のミートソース蒸し	卵 豚肉	米粉 パン(小麦粉・米粉)	674	795	雑穀類
		大根サラダ	卵 豚肉	玉ねぎ	米粉 パン(小麦粉・米粉)	29.8	34.2	
		ほうれん草のクリームスープ	鶏肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草	ノンエッグマヨネーズ			
水		麦ごはん	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ	642	775	魚類
		はなっこりーサラダ	チキンハム	はなっこりー キャベツ ほうれん草	ごまドレッシング	23.2	27.3	
		ジャンボいなり	油揚げ		砂糖 米	642	762	
木		ジャンボいなり	さつまあげ	干しいたけ にんじん ほうれん草	うどん糖	25.3	28.5	海藻類
		かしわん	豚肉 みそ	ねぎ れんこん にんじん	油			
		地場産野菜のみそ炒め	みかん					
金		パン	大豆とミートボールのケチャップ煮	鶏肉 豚肉 大豆	じゃがいも パン(小麦粉・米粉) パン粉	711	849	果物
		小松菜のサラダ	鶏ささみフレーク	小松菜 キャベツ	野菜いっぱいドレッシング	28.7	34.4	
		小野茶ムース			小野茶ムース			
月		麦ごはん	チキンチキンれんこん	鶏肉	れんこん	682	826	いも類
		鱈団子汁	鱈 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ねぎ しょうが	片栗粉	28.9	34.4	
		ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	赤しそ	ごま			
火		メープルシロップパン	鮭		メープルシロップ バター パン(小麦粉・米粉)	670	801	きのこ類
		サーモンフライ	サーモン	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	油 パン粉 小麦粉	26.4	29.9	
		コールスローサラダ	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ	コールスロードレッシング			
水		麦ごはん	生揚げの中華煮	鶏肉 えび いか 生揚げ	れんこん 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	661	796	色の濃い野菜
		切り干し大根のキムチソテー	豚肉	干しいたけ	油 片栗粉 米 煮	30.6	36.8	
		黒糖りんかけ大豆	大豆	切り干し大根 白菜 キャベツ もやし ねぎ	油			
木		もぶりごはん	大豆 さつまあげ	干しいたけ さやいんげん	こんにゃく 砂糖 油 米 煮	659	797	雑穀類
		大平	鶏肉 かまぼこ	にんじん れんこん 干しいたけ ねぎ	こんにゃく 里芋 砂糖	26.6	31.5	
		大根のみそ汁	生揚げ みそ	大根 玉ねぎ にんじん ねぎ				
金		雑穀パン	鶏肉 豚肉 大豆 大福豆 金時豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	油 パン(小麦粉・米粉)	680	836	魚類
		オニオンスープ	ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも パン粉	25.0	30.2	
		フルーツミックス		もも パイナップル パナナ	ナタデココ カットゼリー(ぶどう)			
月		減量わかめご飯	わかめ		米 煮	664	845	色の濃い野菜
		けんちよう	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 干しいたけ	こんにゃく 砂糖 ごま油	27.1	33.3	
		はすの三杯		れんこん きゅうり にんじん 大根	砂糖			
火		肉まん	あずき		もち粉 砂糖	691	818	きのこ類
		和風ラーメン	豚肉	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	小麦粉 油	30.0	36.6	
		ごぼうサラダ	豚肉 焼き豚 かまぼこ	にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ごま油 中華麺			
水		五目おこわ	④チーズ	ごぼう にんじん 小松菜	ごま ごまドレッシング	645	767	果物
		鯖の竜田揚げ	鶏肉	にんじん 干しいたけ ごぼう さやいんげん	砂糖 ごま ごま油 米 もち米	20.2	33.6	
		昆布和え	鯖		油 片栗粉 砂糖			
木		麦ごはん	塩昆布	キャベツ きゅうり	こんにゃく 里芋	675	805	海藻類
		けんちん汁	豆腐 油揚げ	大根 にんじん ねぎ	こんにゃく 里芋	24.4	27.9	
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 砂糖 油			
金		ドーナツ	ヨーグルト	キャベツ にんじん もやし ほうれん草	アーモンド 砂糖	602	791	雑穀類
		ポトフ	卵 スキミミルク		ホットケーキミックス 油 砂糖 バター 小麦粉	22.5	28.0	
		きのこソテー	豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	じゃがいも			

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

1月分の献立表からペーパーレス化を行います。(アレルギー対応が必要な方は紙の献立表配布を継続します。)
市HPに献立表を掲載していますので、ブックマーク(お気に入り)登録をお願いします。学校給食献立表
<https://www.city.shunan.lg.jp/ssh/15/59/119272.html>◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。
◎希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

令和6年度 1月分 学校給食献立案（17回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事（栄養教諭訪問）
8	水	麦ごはん	冬野菜のカレー チーズサラダ ㊥ウィンナー	
9	木	麦入り 菜飯	鯖の塩焼き 紅白なます 白玉雑煮	
10	金	パン	かぶのクリーム煮 シーフードサラダ いちごジャム	
13	月	成人の日		
14	火	パン	豆腐ハンバーグのピザ焼き コンソメスープ フルーツミックス	
15	水	わかめ 麦ごはん	おでん風煮 かにかまサラダ	
16	木	麦ごはん	ニシンの甘露煮 野菜のごま和え 道産子汁	北海道の料理（中2 スポーツ栄養）
17	金	パン	コロッケ ゆで野菜 1食ソース 白菜スープ	
20	月	麦ごはん	カリフラワーと豚肉のバターしょうゆ炒め（ ） 豆乳入りみそ汁 県産味付け海苔	地場産給食週間（中学生が考えた献立）
21	火	パン	鶏肉とさつまいものシチュー 鹿野産大豆サラダ ぼんかん	地場産給食週間
22	水	麦ごはん	手軽に作れるはなっこりー天ぷら（ ）ほうれん草としらすのツナ和え（ ） かき玉汁	地場産給食週間（中学生が考えた献立）
23	木	炊き込みごはんのいなり寿司（ ） 県産玉子焼き 鹿野高原豚汁（ ） 県産リンゴゼリー		地場産給食週間（中学生が考えた献立）（5年 食べ物はどこから）
24	金	パン	地場産野菜のマヨネーズ炒め（ ） チキンボールのスープ 県産夏みかんジャム	地場産給食週（中学生が考えた献立）学校給食週間
27	月	麦ごはん	鹿野高原豚のポークピカタ（ ） 和風サラダ（ ）豆腐汁	学校給食週間（中学生が考えた献立）
28	火	皿うどん 揚げ春巻き もやしの酢の物 チーズ		学校給食週間（長崎県の料理）（小4 1日のスタートは朝ごはんから）
29	水	麦ごはん	鮭の塩焼き たくあんの和え物 みそ汁	学校給食週間（昔の給食）
30	木	ペンネアマトリチャーナ カルピオーネソースサラダ おから野菜マフィン（ ）		学校給食週間（中学生が考えた献立）
31	金	パン	ミートボールシチュー アーモンド入り海藻サラダ オレンジ	

令和6年度 2月分 学校給食献立案（18回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事（栄養教諭訪問）
3	月	ゆかり 麦ごはん	鯨竜田揚げ 茎わかめのサラダ 鰯団子汁 大豆の甘辛揚げ	節分の献立
4	火	パン	ブラウンシチュー ブロッコリーとひじきのサラダ マーシャルピンス	
5	水	麦ごはん	厚揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のソテー ぼんかん	
6	木	麦ごはん	チキンカレー 野菜のアーモンドソテー	（中1 朝食の効果）
7	金	パン	かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ ミネストローネ	
10	月	キムタク ごはん	焼売 もやしの酢の物 わかめ卵スープ	
11	火	建国記念の日		
12	水	麦ごはん	親子丼の具 れんこんのきんぴら フルーツヨーグルト	
13	木	麦ごはん	鯖のみぞれ煮 高菜の煮浸し じゃがいものみそ汁	（小2・3 旬の食べ物）
14	金	ペスカトーレ 白菜のサラダ まるやまドーナッツ（きなこ・ココア）		
17	月	麦ごはん	えびチリ 中華サラダ 水餃子のスープ	
18	火	縦割りパン	おさつクリーム 肉団子のスープ ほうれん草のガーリックソテー	地場産給食
19	水	麦ごはん	タラと野菜の揚げ煮 だまこ汁 りんご	秋田県の料理
20	木	麦ごはん	発芽玄米入りつくね ほうれん草のごま和え 周南スープ（冬バージョン）	（小1 はし名人になろう）
21	金	パン	白身魚のコーンフ레이크揚げ コールスローサラダ ABCスープ キャラメルパテ	
24	月	天皇誕生日振替休日		
25	火	白ごま担々麺 五目きんぴら ミルク大学芋		
26	水	麦ごはん	ビビンバ丼の具（豚肉・野菜のナムル・目玉焼き） わかめスープ	韓国の料理
27	木	子ぎつね ごはん	いわし天ぷら 野菜ののりごま和え かき玉汁	（中3 お弁当作りについて）
28	金	ビニール袋で 炊くごはん	備蓄用カレー 乾物サラダ バナナ	防災給食（小6 食事と健康 について考えてみよう）

令和6年度 3月分 学校給食献立案（16回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
3	月	ちらし寿司	菜の花和え すまし汁 ひなあられ	桃の節句献立
4	火	減量ココア 揚げパン	カレーシチュー 野菜のアーモンドソテー いよかん	リクエスト給食
5	水	麦ごはん	鰯の生姜煮 野菜のごま和え みそけんちょう	公立高校入試
6	木	わかめ 麦ごはん	チキンチキンれんこん お祝い汁 ㊥卒業お祝いデザート	中学校卒業祝献立
7	金	パン	ポークビーンズ スパゲッティサラダ チョコスプレッド	
10	月	麦ごはん	ふわふわ丼の具 ひじきの五目煮	地場産給食
11	火	ミートスパゲッティ カラフルサラダ ㊥チーズ		
12	水	麦ごはん	豚じゃが 酢の物 のりふりかけ	
13	木	チキン ライス	ハンバーグのチーズ焼き コーンスープ 小卒業お祝いデザート	小学校卒業祝献立
14	金	パン	フィッシュアンドチップス 1食ケチャップ スコッチブロス オレンジ	イギリスの料理
17	月	麦ごはん	肉団子のもち米蒸し 野菜の中華和え サンラータン	
18	火	縦割りパン	ポテトサラダ ミネストローネ ヨーグルト	
19	水	ゆかり 麦ごはん	ししゃもフライ 小松菜のおかか和え ごまみそ汁	小学校卒業式
20	木	春分の日		
21	金	パン	クリームシチュー えびと野菜のカレーソテー オレンジ	
24	月	かき揚げうどん うの花 バナナ		
25	火	レーズン パン	春野菜ポトフー しゃきしゃきひじきサラダ	