学校給食予定献立表

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

URL:http://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyouiku/gakkoukyuusyoku/1612485692827.html

QRコード

本日の給食はコチラから

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

食物アレルギー対応
除去するもの〔5種類9品目〕

- ●卵
- ▲乳製品〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
- ■いか
- ★えび
- ◆かに

除去対象献立名

令和5年2月分

2月分の給食費は2月1日(水)～2月24日(金)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

二月一日(水)

献立名
- 減量ごはん
- 牛乳
- かやくうどん
- ささみの米粉フライ
- 胡瓜の昆布あえ

バイキング給食 北小学校 2年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	22.7	16.6

食品名と数量

赤	かまぼこ	10
赤	うすあげ	3
黄	うどん	35
緑	はくさい	25
緑	にんじん	7
緑	青ねぎ	7
赤	いりこだし	2.5
赤	うるめさば節	1
赤	出し昆布	1
	酒	5
	淡口しょうゆ	3
	みりん	2
	塩	0.2
黄	でん粉	1.2
赤	ささみの米粉フライ	1個
黄	油	6
緑	きゅうり	20
緑	きゃべつ	20
緑	赤ピーマン	3
赤	塩昆布	0.8
	しょうゆ	0.5
黄	さとう	0.2
	塩	0.2
赤	昆布パウダー	0.08

二日(木)

献立名
- 黒糖パン
- 牛乳
- さわらのソースだれ
- ごぼうサラダ
- ウィンナースープ
- ミルメーク

バイキング給食 東小学校 4年

南第二小 メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	27.0	19.8

食品名と数量

赤	さわら	1切
	塩	0.2
	黒こしょう	0.04
黄	油	0.5
	赤ワイン	2
	とんかつソース	1.5
	ウスターソース	1
黄	さとう	0.3
	塩	0.05
黄	でん粉	0.3
緑	ごぼう	22
	酒	1
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.5
緑	ほうれんそう	20
緑	赤ピーマン	3
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	酢	0.3
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	1
赤	ウィンナー	10
緑	たまねぎ	20
緑	だいこん	10
緑	しめじ	5
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	0.8
	チキンブイヨン	0.8
	淡口しょうゆ	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	1.5
	ミルメーク	1個

三日(金) 節分献立

献立名
- サラダ手巻きずし
- ごはん
- サラダ巻きの具
- 手巻きのり
- 牛乳
- 鶏肉と大豆のみそ煮
- すまし汁

バイキング給食 南第二小学校 3年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
663	29.6	20.7

食品名と数量

赤	オイルツナ	15
緑	きゅうり	20
緑	ホールコーン	10
黄	練りごま	3.5
	淡口しょうゆ	1.5
	酢	1
黄	さとう	0.8
	塩	0.2
黄	油	0.5
赤	手巻きのり	1袋
赤	鶏肉	40
緑	たまねぎ	20
赤	大豆	5
黄	さうとう	4
赤	うるめさば節	2
赤	白みそ	3
赤	赤みそ	2
	酒	1
黄	さとう	1
	みりん	0.5
	しょうゆ	0.2
	塩	0.01
黄	でん粉	0.5
赤	かまぼこ	8
緑	だいこん	15
緑	はくさい	12
緑	にんじん	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	出し昆布	0.2
	淡口しょうゆ	3
	塩	0.1
黄	でん粉	2

六日(月)

献立名
- 全粒粉パン
- 牛乳
- 鶏肉のトマトソース
- ジャーマンポテト
- コーンの豆乳クリームスープ

バイキング給食 東小学校 6年

第七小 メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
613	25.7	23.4

食品名と数量

赤	鶏肉	45
緑	きゃべつ	20
緑	ピーマン	5
緑	にんにく	0.2
	トマトケチャップ	6
	トマトピューレ	3
	トマトジュース	2
	赤ワイン	2
	とんかつソース	1
	コンソメ	0.4
	チキンブイヨン	0.4
	塩	0.1
	黒こしょう	0.01
黄	油	1.5
黄	でん粉	1
赤	ウィンナー	5
黄	じゃがいも	30
緑	にんじん	5
緑	えだまめ	5
	コンソメ	0.2
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.2
	こしょう	0.01
黄	油	1
赤	豆乳	15
緑	たまねぎ	25
	クリームコーン	15
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	ホールコーン	7
緑	エリンギ	7
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.8
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	米粉	2.5

七日(火)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- あじの生姜あん
- 里芋の煮物
- 豆腐のみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
603	26.9	17.2

食品名と数量

赤	あじ	1切
	塩	0.1
黄	油	0.3
緑	土生姜	0.2
	ジンジャーパウダー	0.01
赤	うるめさば節	0.3
	淡口しょうゆ	0.8
	みりん	0.3
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	鶏肉	10
黄	さといも	30
緑	さこんじん	5
赤	うるめさば節	0.4
	淡口しょうゆ	2
	酒	1
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.5
	みりん	0.5
	塩	0.01
黄	でん粉	1
赤	豆腐	15
赤	うすあげ	3
緑	だいこん	15
緑	板こんにゃく	5
黄	青ねぎ	5
緑	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

八日(水)

献立名
- パンプキンパン
- 牛乳
- ナポリタンパスタ
- 赤魚の柚子マリネ
- きゃべつのソティ

バイキング給食 西小学校 2年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
619	26.6	21.2

食品名と数量

黄	マカロニ	25
赤	ウィンナー	8
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	7
緑	ピーマン	5
赤	鶏がらスープ	10
	トマトケチャップ	9
	トマトピューレ	5
	赤ワイン	5
	赤とんかつソース	2
	ウスターソース	1
	コンソメ	0.5
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.2
	黒こしょう	0.04
黄	油	5
赤	赤魚	1切
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	0.5
	淡口しょうゆ	0.8
	チキンブイヨン	0.4
黄	さとう	0.3
	柚子果汁	0.1
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.2
緑	きゃべつ	20
黄	じゃがいも	15
緑	しめじ	5
緑	ホールコーン	5
	コンソメ	0.2
	塩	0.1
黄	黒こしょう	0.01
黄	油	1

九日(木)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 肉団子の甘酢あんかけ
- かに風味フレークの中華煮
- (除去食 白菜の中華煮)
- 春雨スープ

バイキング給食 第七小学校 4年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
612	20.0	21.5

食品名と数量

赤	肉団子	45
黄	油	6
赤	うるめさば節	0.3
	酢	0.6
黄	さとう	0.5
	淡口しょうゆ	0.5
	柚子果汁	0.3
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	◆かに風味フレーク	8
緑	はくさい	20
緑	にんじん	15
緑	たにし	5
赤	鶏がらスープ	1.5
	酒	1.5
	淡口しょうゆ	0.5
	オイスターソース	0.5
黄	オイスターソース	0.5
	中華スープ	0.3
	しょうゆ	0.3
	チキンブイヨン	0.2
	塩こしょう	0.05
黄	油	0.5
黄	でん粉	0.3
赤	鶏肉	10
緑	だいこん	15
緑	たちんげんさい	10
緑	にんじん	5
黄	春雨	2.5
赤	わかめ	0.3
赤	鶏がらスープ	8
	淡口しょうゆ	2
	中華スープ	1.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	でん粉	0.5

十日(金)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉のさっぱり煮
- 五目ひじき
- 玉葱のみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
602	22.0	17.8

食品名と数量

赤	鶏肉	40
緑	だいこん	20
緑	にんじん	5
緑	しえ	5
	土生姜	0.2
	淡口しょうゆ	2.5
	酒	2
	みりん	2
	酢	2
黄	さとう	1.5
赤	うるめさば節	0.4
	塩	0.1
黄	油	1
黄	でん粉	0.3
赤	つまあげ	5
緑	ごぼう	5
黄	きんぴら	5
緑	にんじん	5
赤	ひじき	1.3
	酒	2
黄	さとう	1
	みりん	1
	塩	0.1
黄	油	1
緑	たまねぎ	20
黄	じゃがいも	10
緑	しめじ	10
赤	たちんげんさい	5
	淡口しょうゆ	0.5
緑	赤ピーマン	3
赤	赤とんかつソース	1
	バルサミコ酢	1
	トマトケチャップ	0.5
黄	ウスターソース	0.3
	塩	0.01
黄	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	豚ミンチ	10
緑	きゃべつ	20
緑	たまねぎ	10
緑	ホールコーン	5
	とんかつソース	1
	ウスターソース	0.5
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.1
黄	こしょう	0.01
黄	油	1
赤	豆乳	15
緑	はくさい	20
緑	じゃがいも	15
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	にんじん	5
緑	しめじ	5
赤	鶏がらスープ	5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.7
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	米粉	2

十三日(月)

献立名
- ライ麦パン
- 牛乳
- 鶏肉のバルサミコソース
- きゃべつのソース炒め
- 白菜の豆乳クリームスープ

北小 揚げパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	27.2	25.0

十四日(火)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 豚キムチ
- わかめの酢の物
- 酒粕入りみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	25.4	17.7

食品名と数量

赤	豚肉	45
緑	しろな	20
緑	白菜キムチ	18
緑	にら	3
	酒	1
黄	さとう	1
	コチジャン	0.2
	しょうゆ	0.2
	中華スープ	0.1
	塩	0.01
黄	油	2
黄	でん粉	1
緑	きゃべつ	22
緑	きゅうり	20
緑	赤ピーマン	3
赤	わかめ	0.2
黄	さとう	1.8
	淡口しょうゆ	1.5
	酢	1.3
	塩	0.04
赤	鶏肉	5
赤	うすあげ	3
緑	だいこん	23
緑	にんじん	5
黄	板こんにゃく	5
緑	みずな	3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	白みそ	8
赤	赤みそ	4
	酒粕	3

十五日(水)

献立名
- ポークカレーライス
- 増量玄米ごはん
- カレールウ
- 牛乳
- フルーツポンチ
- 福神漬

バイキング給食 南第二小学校 1年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
656	21.6	13.7

食品名と数量

赤	豚肉	35
緑	たまねぎ	45
黄	じゃがいも	25
緑	にんじん	20
緑	きゃべつ	10
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	土生姜	0.4
	にんにく	0.3
	トマトケチャップ	4.2
	とんかつソース	3.5
	ウスターソース	2
	しょうゆ	1.6
	はちみつ	1.5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	カレー粉	0.4
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	クミン	0.009
	カルダモン	0.009
	ガラムマサラ	0.009
	セージ	0.004
	ナツメグ	0.001
黄	油	1
黄	米粉	6
黄	カクテルゼリー	20
緑	みかん缶	15
緑	りんご缶	15
緑	白桃缶	10
緑	福神漬	12

十六日(木)

献立名
- ココアパン
- 牛乳
- 鶏肉のバジル炒め
- れんこんのごまドレサラダ
- 洋風たまごスープ
- (除去食 コンソメスープ)

バイキング給食 西小学校 6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
619	25.4	25.1

食品名と数量

赤	鶏肉	40
緑	きゃべつ	20
緑	ピーマン	7
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.8
	コンソメ	0.4
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.2
	バジル	0.05
	黒こしょう	0.03
黄	油	1
黄	でん粉	0.8
緑	れんこん	20
	酒	1.5
黄	さとう	1
	淡口しょうゆ	0.5
緑	ほうれんそう	20
緑	赤ピーマン	3
黄	練りごま	2.5
黄	いりごま	1
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	酢	0.3
	塩	0.01
黄	油	0.5
赤	●たまご	15
緑	たまねぎ	20
緑	じゃがいも	10
緑	にんじん	5
緑	しめじ	5
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.5
	淡口しょうゆ	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2.5

2月17日(金)～28日(火)の献表は裏面にあります

みんなで協力しましょう

十七日(金)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 鮭の照り焼き
- 切干大根の炒め煮
- 豚汁

バイキング給食 南第三小学校 5年・6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
624	26.6	19.5

食品名と数量

赤	鮭	1切
	塩	0.1
黄	油	0.5
	酒	1.2
	しょうゆ	1
黄	さとう	1
	みりん	0.5
	塩	0.05
黄	でん粉	0.2
赤	さつまあげ	5
緑	こまつな	5
緑	にんじん	5
緑	切干大根	4
	しょうゆ	1.5
	酒	1.5
黄	さとう	1.2
	みりん	0.5
	塩	0.1
黄	油	0.5
赤	豚肉	10
緑	はくさい	20
緑	ごぼう	5
緑	しめじ	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

二十日(月)

献立名
- 全粒粉パン
- 牛乳
- ハンバーグ
- ツナサラダ
- きゃべつのスープ

バイキング給食 東小学校 2年 1組・2組・3組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
602	25.8	23.8

食品名と数量

赤	ハンバーグ	1個
黄	油	1
	赤ワイン	2
	トマトケチャップ	2
赤	鶏がらスープ	1
黄	さとう	0.7
	とんかつソース	0.5
	塩	0.01
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	オイルツナ	12
緑	ほうれんそう	20
緑	だいこん	10
緑	赤ピーマン	3
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	0.5
黄	米粉マカロニ	2
緑	きゃべつ	20
緑	たまねぎ	15
緑	にんじん	5
緑	ホールコーン	3
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.8
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	1.5

二十一日(火)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- さばの塩焼き
- 小松菜のそぼろ煮
- 白菜のみそ汁

バイキング給食 東小学校 2年 4組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
612	25.8	20.2

食品名と数量

赤	さば	1切
	塩	0.2
黄	油	0.3
赤	豚ミンチ	10
緑	こまつな	15
緑	だいこん	15
緑	にんじん	5
緑	土生姜	0.2
赤	うるめさば節	1
	淡口しょうゆ	1.5
	しょうゆ	1
	酒	1
	みりん	0.6
黄	さとう	0.5
	塩	0.01
黄	油	0.5
黄	でん粉	0.5
緑	はくさい	20
緑	たまねぎ	10
緑	ごぼう	5
緑	えのきたけ	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

二十二日(水)

献立名
- ハヤシライス
- 増量玄米ごはん
- ハヤシルウ
- 牛乳
- ソフトフルーツポンチ
- 福神漬

バイキング給食 南第三小学校 3年・4年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
666	21.7	15.4

食品名と数量

赤	牛肉	30
赤	あらびき大豆フレーク	3
緑	たまねぎ	60
緑	にんじん	20
緑	しめじ	10
	トマトジュース	13
	トマトピューレ	8
	トマトケチャップ	8
	赤ワイン	3
	とんかつソース	3
赤	八丁みそ	3
黄	さとう	1.5
	ウスターソース	1
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	オレガノ	0.001
黄	油	2
黄	米粉	5
黄	ソフトゼリー	25
緑	みかん缶	15
緑	りんご缶	10
緑	白桃缶	10
緑	福神漬	12

二十四日(金)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 豚肉とあつあげのオイスター炒め
- 大根の梅あえ
- さつま汁

バイキング給食 第七小学校 6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	23.8	16.8

食品名と数量

赤	豚肉	35
赤	あつあげ	15
緑	たまねぎ	15
緑	ピーマン	5
緑	土生姜	0.4
緑	にんにく	0.2
	しょうゆ	3
	酒	1
	オイスターソース	1
黄	さとう	0.5
	塩	0.1
	黒こしょう	0.03
黄	油	1.5
黄	でん粉	0.5
緑	だいこん	25
緑	きゅうり	15
緑	にんじん	5
	しょうゆ	1.2
緑	梅しそ漬け	0.8
黄	さとう	0.3
赤	昆布パウダー	0.1
	塩	0.01
黄	油	0.5
赤	鶏肉	5
黄	さつまいも	20
緑	もやし	10
黄	板こんにゃく	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

二十七日(月)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- カレーミートカツ
- 青梗菜のおかかあえ
- 赤だし

バイキング給食 西小学校 5年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
607	21.2	18.6

食品名と数量

赤	カレーミートカツ	1個
黄	油	6
緑	ちんげんさい	20
緑	だいこん	20
緑	ホールコーン	5
赤	粉かつお	0.1
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	しょうゆ	0.5
	酒	0.3
	塩	0.1
赤	うすあげ	3
緑	はくさい	20
緑	もやし	10
緑	にんじん	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	5
赤	八丁みそ	5

二十八日(火)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 牛肉のスタミナごま炒め
- 胡瓜のポン酢あえ
- じゃがいものみそ汁

バイキング給食 東小学校 3年 2組・3組・4組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
641	22.3	22.7

食品名と数量

赤	牛肉	40
緑	たまねぎ	20
緑	にら	4
緑	土生姜	0.7
緑	にんにく	0.7
黄	いりごま	3
	しょうゆ	3
緑	りんご缶	2
	酒	1
	中華スープ	0.5
黄	さとう	0.3
	塩	0.1
	黒こしょう	0.01
黄	油	0.5
黄	ごま油	0.5
緑	きゅうり	20
緑	きゃべつ	20
緑	赤ピーマン	3
黄	さとう	0.8
	淡口しょうゆ	0.8
	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
赤	鶏肉	5
黄	じゃがいも	20
緑	だいこん	10
緑	にんじん	5
赤	わかめ	0.2
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

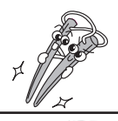
献立表に記された数量は小学校平均の数字です

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の2月分平均							
618	15.9	28.9	304	208	0.4	0.5	23
文部科学省栄養基準量							
650	13～20%	20～30%	350	200	0.4	0.4	25

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください



大阪の食材

地産地消の推進から２月のしろな、みずなは、大阪で収穫された次のものを使用予定です。

- 大阪しろな
- 大阪産水菜

大阪狭山市の食材

地産地消の推進から２月１日（水）、８日（水）、14日（火）、16日（木）、20日（月）のきゃべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。

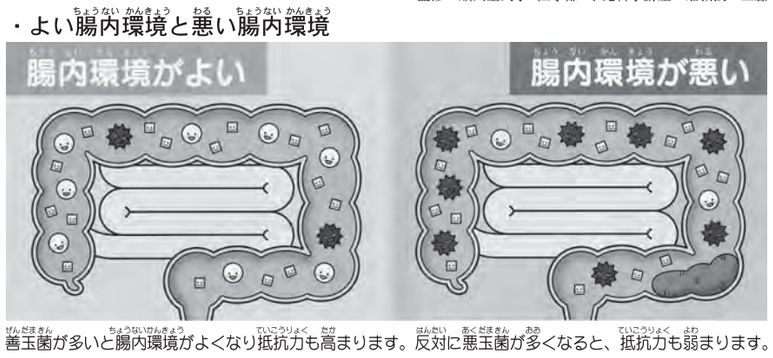
マークが目印です。

腸内環境をととのえ、抵抗力を高める食品

腸内環境をととのえると抵抗力が高まり、感染症などにかかりにくくなるといわれています。善玉菌を増やし、腸内環境をよくするためには、食物繊維を多く含む食品や、発酵食品、オリゴ糖を含む食品などをとるようにします。また、食事、運動、休養・睡眠のリズムもしっかりととのえましょう。

監修　順天堂大学 医学部 小児科学講座　准教授　工藤孝弘先生

・よい腸内環境と悪い腸内環境



善玉菌が多いと腸内環境がよくなり抵抗力も高まります。反対に悪玉菌が多くなると、抵抗力も弱まります。

善玉菌
ビフィズス菌などで、免疫細胞を活性化したり、体内でよい働きをしたりして、健康に役立ちます。

悪玉菌
ウェルシュ菌、病原性大腸菌などで、腸内のアミノ酸を分解し、腐らせて細菌毒素をつくります。

日和見菌
善玉菌、悪玉菌の多い方に影響されて働きがかわる菌で、よい働きと悪い働きのどちらもします。

・善玉菌を増やす働きのある食品

食物繊維は便の量を増やし、有害物質を吸着して排出します。

よい便のもとになるほか、腸内環境をととのえる働きをします。

オリゴ糖はビフィズス菌の餌になり、腸内で善玉菌を増やします。

元気に過ごすためには

抵抗力を高めて元気に過ごすためには、栄養バランスがよくて腸内環境をととのえる食品が多い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとることが大切です。

給食ニュース　No.1839　2021年(令和3年)9月18日号より引用

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:http://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyouiku/gakkoukyuusyoku/1612485692827.html

QRコード

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。