



令和4年6月分 京都市小学校給食献立表



京都市教育委員会

スチコン

伏見支部用

月日(曜)	⑨ 5月30日(月)	② 5月31日(火)	⑮ 6月1日(水)	⑦ 6月2日(木)	⑭ 6月3日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのかわり煮 ② 鶏肉と野菜の煮つけ	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① 大豆と牛肉のトマト煮 ② 小松菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 夏野菜のあんかけごはん(具) ② ひじきの煮つけ ③ みかかん	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のてり焼き ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ 赤だし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① プリプリ中華いため ② ビーフンスープ
材	① (赤)さば 1切(54g) (緑)しょうが 1.6 (黄)ごま油 0.3 (赤)赤みそ 1.8 (黄)三温糖 2.7 料理酒 3.5 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 1.8 米 酢 1.4	① (赤)牛肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 10 (緑)ホールトマト缶詰 30 (黄)サラダ油 1 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2.5 塩 0.7 こしょう 0.02 口ーリエ 0.01	① (赤)鶏肉 25g (緑)万願寺とうがらし 10 (黄)なたね油(揚げ用) 5.2 (緑)たまねぎ 25 (黄)にんにく 10 (緑)にんにく 10 (黄)しょう油 0.5 (黄)片栗粉 0.5 とり塩 0.5 こしょう 3 こいくちしょうゆ 2.5 ゆかり 4 片栗粉 4 けすりぶ 1	① (赤)鶏肉(もも) 60g (赤)たまねぎ 20 (黄)さみり 0.5 とり塩 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 1 (黄)片栗粉 0.5	① (赤)鶏肉(もも) 35g (黄)ごま油 0.5 (赤)料理酒 2.3 (緑)こいくちしょうゆ 15 (緑)にんにく 0.8 (緑)にんにく 0.5 (赤)にんにく 40 (赤)たまねぎ 30 (赤)しょうゆ 15 (黄)干ししいたけ 0.8 (黄)しらたひ 1.5 (黄)しょう油 0.2 (黄)しょう油 2.3 (黄)しょう油 2
料	② (赤)鶏肉 30 (黄)じゃがいも 65 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 0.8 みりん 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4	② (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 70 (緑)コーン 10 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1	② (赤)油揚げ 12 (赤)にんじん 10 (赤)ひじき 0.5 (黄)サラダ油 0.8 みりん 2 こいくちしょうゆ 4 けすりぶ 1	② (赤)とうふ 40 (赤)細ねぎ 2 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)信州みそ 4 (赤)八丁みそ 5 けすりぶ 1.7	② (黄)ピーマン 8 (黄)ピーマン 5 (黄)ピーマン 20 (黄)ピーマン 10 (黄)ピーマン 0.6 (黄)ピーマン 15 塩 0.4 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2.5
月日(曜)	⑮ 6月6日(月)	③ 6月7日(火)	⑩ 6月8日(水)	⑬ 6月9日(木)	⑯ 6月10日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② 切干大根の煮つけ	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① ソーセージと野菜のいためナムル ② とうふと青菜のスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① なま節のしょうが煮 ② だいこん葉のごまいため ③ かきたま汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ブラウンシチュー ② 野菜のソテー	(黄)胚芽米ごはん (赤)牛乳 ① おからツナ丼(具) ② ほうれん草のごま煮 ③ みょうがのみそ汁
材	① (赤)上肉 20g 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 (赤)大豆 17 (緑)ほうれん草 25 (緑)しょうが 0.4 (緑)にんにく 0.4 (緑)たけのこ缶詰 20 (緑)干ししいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (赤)赤みそ 4 (赤)八丁みそ 1 (黄)さとみり 1.5 料理酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.5	① (赤)チキンフランクフルト 15g (黄)じゃがいも 35 (黄)油(揚げ用) 1.5 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 42 (緑)きゅうり 8 (黄)サラダ油 0.8 (黄)すりごま 2.5 (黄)さとみり 0.4 うすくちしょうゆ 4 米 酢 2	① (赤)なま節(角) 40g (赤)しょうが 1.3 (赤)さみり 1.2 (赤)みりん 1.2 料理酒 1.6 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2	① (赤)上肉 25g (黄)じゃがいも 50 (赤)たまねぎ 60 (赤)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 4 (黄)パスタ 1 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 パーベキューソース 4 ウスターソース 1.1 塩 0.9 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 口ーリエ 0.01	① (赤)まぐろ油漬 40g (赤)おからパウダー 1 (赤)たまねぎ 20 (赤)にんじん 10 (赤)しょうが 0.6 (赤)干ししいたけ 0.5 (赤)サラダ油 0.3 (赤)三温糖 1.8 (赤)みりん 2.1 料理酒 1.3 こいくちしょうゆ 4.3
料	② (赤)油揚げ 10 (赤)だいこん葉 30 (赤)切干大根 5 (黄)三温糖 1.3 うすくちしょうゆ 4 けすりぶ 2	② (赤)とうふ 30 (赤)にんじん 5 (赤)小松菜 20 チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4	② (赤)だいこん葉 65 (赤)サラダ油 0.7 (赤)すりごま 2 (赤)花かつお 0.4 (赤)みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2	② (赤)にんじん 5 (赤)キャベツ 42 (赤)コーン 10 (赤)サラダ油 0.7 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8	② (赤)にんじん 5 (赤)ほうれん草 60 (赤)すりごま 2.5 こいくちしょうゆ 2 けすりぶ 0.2

地産地消献立 和(なごみ)献立

スチームコンベクションオープンを使った献立……⑥さわらの幽庵焼き ⑦鶏肉のてり焼き ⑧金時豆の甘煮

6月は食育月間

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。食育基本法では「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」と示されています。様々な経験を通じて「食」に関する正しい知識と望ましい「食」を選択する力を習得できるよう家庭と学校が手を携え、子どもたちの心身ともに健全な育成を図っていきましょう。

朝食で素敵な一日を

令和元年度に本市で実施した食生活調査の結果は、朝食を毎日食べるという児童が90%でした。同調査で保護者の方に回答いただいた、朝食で毎日準備する食品については、ごはんやパンなどの主食が約80%に対し、魚・肉・大豆・卵が約35%、野菜が約25%という結果でした。

主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉や魚、卵など)・副菜(野菜や豆、海藻など)をそろえると、栄養バランスがとりやすくなります。しかし、忙しい朝にすべてそろえるのは大変ということもありますよね。一日を素敵に始めるための朝食について家族みんなで考え、まずは取り組みやすいことから始めてみませんか。

いつもの朝食にプラスワン

ごはん派の方に!

- みそ汁をプラス**
あたたかい汁物は眠っている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。冷蔵庫にある食材でいろいろなパターンができるのでおすすめです。
- 納豆をプラス**
主食だけでは不足しがちなたんぱく質を補うことができます。すぐに食べることができます。
- 昨日のおかずや常備菜をプラス**
常備菜…ひじきの煮つけ、きんぴら、佃煮等
- 野菜のおかずはビタミンや、ミネラルがプラスされ、おなかの調子を整えてくれます。**

パン派の方に!

- 牛乳をプラス**
水分補給とともに、カルシウムやたんぱく質もとることができます。寒い日には温めるのもおすすめです!
- 野菜やチーズ、ハムなどをトッピング**
食品数が一気に増え、バランスアップになります。パンと一緒に食べられるので、忙しい朝にもうれしい一品です!

さらにもう一品食べたいときに!

- ヨーグルト**
包丁や火を使わなくても食べることができるので、ヨーグルトやチーズ、果物などもおすすめです。

今は朝食を食べていない人も、飲み物やスープなど手軽なものから始めてみましょう。朝からおなかを動かす習慣を身につけ、慣れてきたら少しずつステップアップをめざしましょう!

6月分 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質					
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えびかに
6/21	① チャウダー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
6/22	⑯ 高野とうふと野菜のたき合わせ	高野とうふ(角切)	×	○	×	×	×	×

- * たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、すぼし(かたくちいわし)等については、魚卵が含まれる可能性があります。
- * 魚の切身については、加工時に洗浄されていますが、魚卵を含む可能性が全くなくなるわけではありません。
- * 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のタンパク質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
- * 揚げ物の献立の油については、油(揚げ用)と表記します。油は、1回で捨てずに何回か使用するため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。
- * 生うどんは「そば」「卵」「大豆」、干うどんは「そば」「やまいも」のコンタミネーションがあります。
- * ごはん、麦ごはん、玄米ごはん、胚芽米ごはん、減量ごはんは同過程で製造されています。
- * 原材料やコンタミネーションについては、「京都市小学校給食用物資(パン・加工品)原材料一覧表」に掲載していますので、必要な方は学校にお尋ねください。

〔交通安全標語〕 行き慣れた道でも危険は潜んでる 砂川小学校 6年 森脇 貴太

〔環境標語〕 コンビニで環境のため マイバッグ 藤城小学校 6年 長江 玄太

産地消費立 和(なごみ)献立

⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立… スチームコンベクションオープンを使った献立… ⑥ さわらの幽庵焼き ⑦ 鶏肉のてり焼き ⑧ 金時豆の甘煮

月日(曜)	⑩ 6月13日(月)	④ 6月14日(火)	⑩ 6月15日(水)	⑧ 6月16日(木)	和⑤ 6月17日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 青椒肉絲 ② トマトと卵のスープ	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① チキンカレーシチュー ② ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のこはくあげ ② かみなりこんにゃく ③ もやしの煮びたし	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とこんにゃくのいため煮 ② 金時豆の甘煮 ③ キャベツのすまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① にしんなす ② もずくのみそ汁
材	① (赤)牛 肉 40g (緑)ピマ ン 15 (緑)しよ う が 0.4 (緑)た の こ 缶 詰 25 (黄)サ ラ ダ 油 1 (黄)さ と う 0.5 (黄)料 理 酒 2 オイスターソース 3 こいくちしょうゆ 1.7 (黄)片 くり 粉 1	① (赤)鶏 肉(むね) 30g (黄)が い も 50 (緑)た に し ま ん ね 50 (緑)し ょ う が 15 (緑)た の こ 缶 詰 0.4 (黄)サ ラ ダ 油(炒め用) 1 (黄)サ ラ ダ 油(ルー用) 1.5 (黄)小 麦 粉 2.5 (赤)小 麦 粉 5 (赤)脱 脂 粉 乳 5 (赤)チ ーズ(小角) 5 (赤)チ ョーグルト(調理用) 5 (赤)ト マ ト 1 (赤)フ ルーツチャツネス 2 (赤)パ ーベキューソース 2 (赤)ウ ス タ ー ソ ー ス 1.7 こ ー し ゅ う ゆ 0.8 こ ガ ー リ ッ ク パ ウ ダ ー 0.1 オ ー ル ス パ イ 0.03 オ ー 0.01	① (赤)鶏 肉 が 55g (緑)し ょ う が 2 (緑)料 理 酒 1 こ い く ち し ょ う ゆ 1.7 う す く ち し ょ う ゆ 1.7 (黄)米 粉 3 (黄)片 くり 粉 7 (黄)油 (揚げ用) 3 ② (黄)こ ん に や く 40 (黄)こ ー し ゅ う ゆ 0.5 (赤)花 さ か ま つ 油 お う 0.3 (黄)さ と う 0.8 (黄)み り ん 1.2 (黄)料 理 酒 2 こ い く ち し ょ う ゆ 0.3 ③ (赤)油 あ げ 12 (黄)さ み と り 0.3 う す く ち し ょ う ゆ 1.1 け す り ぶ し 1.7 (緑)け す り ぶ し 0.2 (黄)さ と う 5 (赤)も や し 55 (赤)ほ う れ ん 草 20 (赤)う す く ち し ょ う ゆ 2	① (赤)上 豚 肉 40g (緑)し ょ う が 0.4 (赤)こ ん に や く 30 (緑)干 し い た け 0.8 (黄)さ ま と う 1 (黄)み り ん 1.1 (黄)料 理 酒 1 こ い く ち し ょ う ゆ 3.4 ② (赤)金 時 豆 10 (黄)三 温 糖 3 う す く ち し ょ う ゆ 0.6 ③ (赤)鶏 肉 15 (緑)に ん じ ん 10 (赤)キ ャ ベ ツ 30 (赤)塩 0.4 う す く ち し ょ う ゆ 4 け す り ぶ し 1.5	① (赤)開干にしん 1/2枚 (43g) (黄)三 温 糖 3 み り ん 1.1 料 理 酒 1.5 こ い く ち し ょ う ゆ 4 (緑)な す 40 (黄)三 温 糖 0.5 こ い く ち し ょ う ゆ 1.1 ② (赤)と う ぶ 40 (赤)油 あ げ 10 (赤)も す く 10 (緑)細 ね ぎ 2 (赤)信 州 み そ 5 (赤)赤 み そ 4 け す り ぶ し 1.5
料	② (赤)鶏 卵 25 (緑)た ま ね ぎ 20 (緑)ト マ ト 15 チ キ ン ス ー プ 10 料 理 酒 1 塩 0.8 こ し ゅ う 0.01 う す く ち し ょ う ゆ 1.2 (黄)片 くり 粉 1	② (緑)に ん じ ん 10 (赤)コ ー し ゅ う ゆ 10 (赤)三 度 豆 10 (赤)さ と う 3 (黄)ラ ー 1 (黄)サ ラ ダ 油 0.4 こ う す く ち し ょ う ゆ 0.2	② (赤)油 あ げ 12 (赤)に ん じ ん 10 (赤)ほ う れ ん 草 65 (赤)さ と う 0.5 (赤)み り ん 1.1 こ い く ち し ょ う ゆ 3.4 け す り ぶ し 0.3	② (赤)し ら す ぼ し 3 (赤)に ん じ ん 5 (赤)キ ャ ベ ツ 42 (赤)細 切 こ ん ぶ 0.5 (赤)す り ご ま 2 (赤)さ と う 0.8 う す く ち し ょ う ゆ 3 米 酢 1.3	② (赤)と う ぶ 40 (赤)た ま ね ぎ 20 (赤)乾 燥 わ か め 0.5 (赤)赤 み そ 4 (赤)信 州 み そ 5 け す り ぶ し 1.5
月日(曜)	⑪ 6月20日(月)	① 6月21日(火)	⑩ 6月22日(水)	⑫ 6月23日(木)	⑥ 6月24日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 和風カレー豆腐 ② ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① ハムサンド(具) ② チャウダー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたき合わせ ② ほうれん草の煮びたし	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② ごま酢煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さわらの幽庵焼き ② 野菜のきんぴら ③ みそ汁
材	① (赤)上 豚 肉 20g (赤)と う ぶ 80 (赤)た ま ね ぎ 30 (赤)に ん じ ん 10 (赤)し ょ う が 0.5 (赤)サ ラ ダ 油 1 (赤)さ と う 1 (赤)み り ん 1.2 (赤)料 理 酒 1 カ レ ー 粉 0.6 塩 0.2 こ い く ち し ょ う ゆ 2.3 う す く ち し ょ う ゆ 2.5 (黄)片 くり 粉 2 け す り ぶ し 1	① (赤)ハ ム 15g (赤)た ま ね ぎ 5 (赤)キ ャ ベ ツ 42 (赤)サ ラ ダ 油 0.5 塩 0.2 こ し ゅ う 0.02 (黄)マ ョ ー ネ ー ス ソ ー ス 1袋 (8g) ② (赤)鶏 肉 15 (赤)ミ ッ ク ス ビ ー ンズ 15 (赤)じ ゃ が い も 20 (赤)た ま ね ぎ 20 (赤)に ん じ ん 10 (赤)サ ラ ダ 油(炒め用) 0.5 (赤)サ ラ ダ 油(ルー用) 1 (赤)パ タ ー 2.5 (赤)小 麦 粉 4 (赤)脱 脂 粉 乳 5 (赤)チ ーズ(小角) 5 チ キ ン ス ー プ 10 塩 0.6 こ し ゅ う 0.02	① (赤)高野豆腐(角切) 15g (赤)さ と う 2.4 う す く ち し ょ う ゆ 6 け す り ぶ し 1 (赤)鶏 肉 25 (赤)に ん じ ん 15 (赤)干 し い た け 0.8 (赤)さ と う 1 う す く ち し ょ う ゆ 2.5 ② (赤)油 あ げ 12 (赤)に ん じ ん 10 (赤)ほ う れ ん 草 65 (赤)さ と う 0.5 (赤)み り ん 1.1 こ い く ち し ょ う ゆ 3.4 け す り ぶ し 0.3	① (赤)鶏 ひ き 肉 25g (赤)じ ゃ が い も 70 (赤)た ま ね ぎ 50 (赤)し ょ う が 0.5 (赤)糸 こ ん に や く 20 (赤)サ ラ ダ 油 1 (赤)さ と う 1 (赤)料 理 酒 1 こ い く ち し ょ う ゆ 5.4 (赤)片 くり 粉 1 ② (赤)し ら す ぼ し 3 (赤)に ん じ ん 5 (赤)キ ャ ベ ツ 42 (赤)細 切 こ ん ぶ 0.5 (赤)す り ご ま 2 (赤)さ と う 0.8 う す く ち し ょ う ゆ 3 米 酢 1.3	① (赤)さ わ ら 1切 (50g) (赤)ゆ す 果 汁 3 (赤)さ と う 0.3 み り ん 3 料 理 酒 2.45 こ い く ち し ょ う ゆ 3 ② (赤)に ん じ ん 15 (赤)三 度 豆 10 つ き こ ん に や く 35 (赤)サ ラ ダ 油 0.5 (赤)い り ご ま 2 (赤)さ と う 0.7 み り ん 1.7 こ い く ち し ょ う ゆ 3.4 ③ (赤)と う ぶ 40 (赤)た ま ね ぎ 20 (赤)乾 燥 わ か め 0.5 (赤)赤 み そ 4 (赤)信 州 み そ 5 け す り ぶ し 1.5
料	② (赤)ほ う れ ん 草 50 (赤)も や し 40 (赤)す り ご ま 3 (赤)み り ん 1.7 こ い く ち し ょ う ゆ 3.4 け す り ぶ し 0.2				

そうだ、野菜とろう!

～野菜はなんで健康にいいの?～

最近、なんだか調子がよくない… その原因のひとつには「野菜不足」があるかもしれません。野菜には、私たちの体の調子を整える食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。

食物繊維

腸の調子を整える手助けをします。便秘を防ぐうえで欠かせません。

ビタミン

体の調子を保つ手助けをします。体内ではほとんど作ることができないので、食事からの摂取が必要です。

カリウム(ミネラル)

余分なナトリウム(食塩)を体外に排出する手助けをします。食塩の取り過ぎを調節します。

カルシウム(ミネラル)

骨や歯を形成する手助けをします。成長期には欠かせません。

食育月間の6月は、「そうだ、野菜とろう!」を合言葉に、旬野菜を使った一皿をいつもの食事に+(プラス)してみませんか。

旬の野菜レシピはこちら→ [京・食ねっと レシピ 検索](#)

『こころとからだを育む学校給食』

上里小学校 教諭 河内 美栄

給食室の入り口に、今日の給食のコーナーがあります。登校するとすぐに献立を見に寄っていく子どもたち。「やった。カレーや。」など、喜びながら教室へ上がっていきます。子どもたちにとって、給食は学校生活の中の大きな楽しみの一つなのです。

ほとんどの子どもたちにとっては、給食時間はとても楽しい時間ですが、食べることが苦手な児童にとっては、給食時間は楽しい時間ではないかもしれません。「これは、どんな味なのか?」「減らしてもいいのか?」など、いろいろな不安を抱えています。しかし、友だちがおいしそうに食べていると、食べてみようかなと一口、口に運びます。食べてみると、「おいしい。」と食べ始めます。友だちに影響されて、食べられるものがどんどん増えていきます。食べる量も増えると、体も少しずつ丈夫になり、食べる意欲も、そして、学習などの意欲も増していくように感じます。このように、給食を通して、児童がどんどん成長していくのを感じるとともに、改めて食が児童の心や体に大きく影響していると考えさせられます。

また、栄養教諭の先生方による食の学習は、自分の食事についてしっかりとふりかえり、今後の自分の食生活に活かそうと考える大切な時間となっています。「いただきます。」の意味を考える学習をした時には、「食べ物に関わっているすべての人に感謝して、ごちそうさまを言いたい。」など、子どもたちの食への意識が変わったのを実感したことがあります。

学校給食は、お昼ご飯というだけでなく、このように児童のこころとからだを育んでいくものであると思います。これからも毎日子どもたちと関わっていきながら給食時間を大切に過ごしていきたいと考えています。

今月の給食指導の目標

食べ物について知ろう

6月分 平均摂取量

区分	エネルギー(kcal)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
高学年	729	383	3.2
中学年	642	357	2.7
低学年	565	333	2.2

京都市教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ(2つ)を見ることもできます。
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

《物資について》ふりかけ(しそ)

急遽おかずを提供できない状況となった場合や、台風・地震等による災害で、学校に納品された米飯のみを提供する状況となった場合に備えるため、緊急時物資として取り扱う「ふりかけ(しそ)」を学校で保管しています。赤しそのふりかけで、原材料にアレルギー原因物質の7品目(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・えび・かに)と「ごま」は含まれていません。