

	月	火	水	木	金					
こん だて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	1年間をふりかえろう		堺のめぐみ					
栄養価		エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比								
おか ずの 内 容 (g)	(赤) 鶏肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 (黄) 熱や力のもとになる 食べ物 (緑) 体の調子を整える 食べ物 ★予定献立は内容を一部 変更する場合があります	 献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を 示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 	給食は、みなさんが元気に成長できるように考えて 作られています。 □毎日残さず食べましたか？ □給食当番の仕事はきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえてみましょう。 		堺産農産物『堺の めぐみ』を使用する予 定です。 小松菜…3、7、10、14、 21日 キャベツ…3、4、10日 					
	3	ごはん・牛乳 カレーうどん ☆小松菜サラダ	万博献立 4 オーストラリア	5	ごはん・牛乳 卵スープ まぜたらガーリックライス	6	コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ほうれん草のソテー ☆いちごカップケーキ	7	ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆さばの塩焼き	
	栄養価	599 21.1 25	605 25.1 38	599 22.3 33	624 21.3 31	604 27.3 28				
おか ずの 内 容 (g)	(赤) 冷豚肉(もも) 20 緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 (赤) 焼かまぼこ 5 赤) 冷うすあげ 3 (黄) 冷うどん 50 黄) カレーウ 8 しょうゆ 1.5 ウスターソース 0.5 塩 0.05 削りぶし 2	(赤) 冷ポンドレスハム 10 黄) 白いんげん豆水煮 10 (緑) キャベツ 15 緑) セロリ 1 (緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 20 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 (赤) 鶏卵 30 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 0.5	(赤) 冷鶏肉 10 緑) バセリ 0.2 (緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 (黄) 押し麦 7 赤) 豆乳 30 (黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1.5 米粉 2.5 塩 0.5 こしょう 0.01	(赤) 小松菜 10 緑) えのき茸 5 (緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 (赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 (赤) 白みそ 4 削りぶし 2					
	(赤) 冷ベーコン 5 緑) ホールコーン缶 10 (緑) キャベツ 15 緑) 小松菜 15 (緑) にんじん 5 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 2 酢 2 黄) ごま油 0.3 黄) いりすり白ごま 0.5	(赤) 冷チキンカツ 1個(50) 黄) 油 5 緑) 皮むきトマト缶 10 洋風ブイヨン 0.2 トマトケチャップ 0.5 赤) ハルメザンチーズ 0.7 塩 0.02 こしょう 0.01	(赤) 冷ウインナー 25 緑) ホールコーン缶 10 (緑) バセリ 0.01 緑) にんにく 0.8 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 料理酒 1 黄) バター(有塩) 1 塩 0.1 こしょう 0.01 しょうゆ 3.5 黄) 油 0.3	(赤) 冷ベーコン 5 緑) ホールコーン缶 15 (緑) キャベツ 10 緑) ほうれん草 10 しょうゆ 0.1 塩 0.05 こしょう 0.01 (緑) いちご 10 赤) 牛乳 12 黄) バター(有塩) 3 黄) 小麦粉 17 黄) 砂糖 7 ベーキングパウダー 0.5	(赤) 冷豚肉(もも) 8 つきこんにやく 10 (緑) ささがきごぼう 20 緑) にんじん 10 黄) いり白ごま 0.3 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 黄) ごま油 0.2 削りぶし 3					
	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5				
こん だて	10	ごはん(増量)・牛乳 チキンカレーライス ☆キャベツのごま酢かけ	11	黒糖パン・牛乳 春野菜スープ アメリカンフットボール トマトケチャップ	卒業お祝い 献立 12	ごはん・牛乳 わかめスープ 焼肉丼 フルーツゼリー	13	コッペパン・牛乳 しょうゆラーメン ☆ユウリンチー	14	ごはん・牛乳 豚汁 ☆焼しゃも みたらしだんご
栄養価	613 20.8 25	638 21.9 39	623 20.9 26	614 28.2 30	579 21.3 21					
おか ずの 内 容 (g)	(赤) 冷鶏肉 25 緑) にんにく 0.3 (緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 (黄) じゃがいも 40 緑) プルンビュール 5 (黄) 油 1 黄) カレーうどん 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02	(赤) 冷鶏肉 10 緑) きめざや 2 (緑) キャベツ 15 緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 15 (黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.01	(赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 10 (緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 (赤) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 (赤) 乾わかめ 0.3 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	(赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) ちんげん菜 10 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 (黄) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 50 (黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1.5 しょうゆ 4 みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.2	(赤) 冷豚肉(もも) 15 つきこんにやく 10 (赤) ささがきごぼう 10 緑) 小松菜 10 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 (赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 7 (赤) 白みそ 4 削りぶし 2					
	(赤) 冷ポンドレスハム 5 緑) キャベツ 20 (緑) 小松菜 10 緑) にんじん 5 しょうゆ 2 酢 1.5 黄) 砂糖 1.5 黄) いりすり白ごま 1 黄) ごま油 0.3	(赤) 冷フランクフルト 1本(30) 黄) 小麦粉 15 ベーキングパウダー 0.4 黄) 砂糖 4 赤) 牛乳 6 黄) 油 5 トマトケチャップ 4	(赤) 冷牛肉 25 緑) にんにく 0.1 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 (黄) 油 0.5 黄) いり白ごま 0.1 料理酒 1 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 4.5 みりん 1 酢 2 コチジャン 1 黄) ごま油 0.2	(赤) 冷鶏肉から揚げ 50 黄) 油 0.1 (緑) 白ねぎ 1 緑) にんにく 0.1 (赤) 土しょうが 0.3 黄) 砂糖 1.5 黄) ごま油 0.2	(赤) 冷しゃも 1尾(18) 黄) 冷団子 30 黄) 砂糖 5 しょうゆ 2.5					
	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5	黄) いりすり白ごま 0.5					
こん だて	17	ごはん・牛乳 ワンタン 高野豆腐の甘酢かけ	18	卒業式	19	コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリームペネ ☆あじの香草焼き	新学期の給食は 4月11日からです。 おたのしみに！ 		21	ごはん・牛乳 春雨スープ ビビンバ風
栄養価	658 27.4 29	601 27.7 34	601 27.7 34	570 23.8 23						
おか ずの 内 容 (g)	(赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 (緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 (緑) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 5 (赤) 棒天 10 黄) ワンタン皮 8 中華ブイヨン 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01	(赤) 冷鶏肉 15 緑) 皮むきトマト缶 20 (緑) しめじ 5 緑) にんにく 0.3 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 (黄) マカロニ(ペンネ) 15 赤) 牛乳 10 (赤) 粉末チーズ 3 黄) 油 0.5 (黄) ホワイトルウ 8 中華ブイヨン 1 (黄) 砂糖 0.8 塩 0.4 こしょう 0.01	(赤) 冷あじ(甘塩・フィレ) 1切(30) (緑) にんにく 0.3 バジル(乾) 0.08 (黄) パン粉 1.2 黄) オリーブ油 2 塩 0.2 こしょう 0.02	(赤) 冷豚肉(もも) 30 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 緑) 小松菜 15 (緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 (緑) 大豆もやし 10 緑) 切干大根 4 黄) 油 0.3 中華ブイヨン 0.2 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2 一味唐辛子 0.01 コチジャン 0.3 黄) いり白ごま 1 黄) ごま油 0.3						
	(赤) 高野豆腐 10 黄) 片栗粉 2.5 黄) 油 5 (赤) 冷豚肉(もも) 20 緑) ビーマン 5 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 (緑) 土しょうが 0.1 黄) 油 0.5 黄) 片栗粉 0.5 黄) 砂糖 3 酢 3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 4 塩 0.1 こしょう 0.01	(赤) 冷鶏肉 15 緑) 皮むきトマト缶 20 (緑) しめじ 5 緑) にんにく 0.3 (緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 (黄) マカロニ(ペンネ) 15 赤) 牛乳 10 (赤) 粉末チーズ 3 黄) 油 0.5 (黄) ホワイトルウ 8 中華ブイヨン 1 (黄) 砂糖 0.8 塩 0.4 こしょう 0.01	(赤) 冷あじ(甘塩・フィレ) 1切(30) (緑) にんにく 0.3 バジル(乾) 0.08 (黄) パン粉 1.2 黄) オリーブ油 2 塩 0.2 こしょう 0.02	(赤) 冷豚肉(もも) 30 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 緑) 小松菜 15 (緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 (緑) 大豆もやし 10 緑) 切干大根 4 黄) 油 0.3 中華ブイヨン 0.2 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2 一味唐辛子 0.01 コチジャン 0.3 黄) いり白ごま 1 黄) ごま油 0.3						
	(赤) 高野豆腐 10 黄) 片栗粉 2.5	(赤) 高野豆腐 10 黄) 片栗粉 2.5	(赤) 高野豆腐 10 黄) 片栗粉 2.5	(赤) 高野豆腐 10 黄) 片栗粉 2.5						
こん だて	くるで、万博！	くるで、万博！	くるで、万博！	くるで、万博！	くるで、万博！	くるで、万博！	くるで、万博！	くるで、万博！	くるで、万博！	くるで、万博！
栄養価	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。	4月から大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの 人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。
おか ずの 内 容 (g)	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。
	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。
	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。
【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	
【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	
【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルーやコアラなどの 動物が多く住み、自然豊かな国です。 オーストラリア料理には、牛肉やラム(子羊の肉)などがよく 使われます。それは、広い土地を利用し、牛や羊の放牧が盛 んなためです。 また、カンガルー・ワニ・エミューなどのオーストラリアならで はの肉料理もあります。シンプルに焼く料理が多いそうです。	【オーストラリア】 オーストラリアはカンガルー		