



令和3年

2月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

			あか	き	みどり				あか	き	みどり																																																								
1日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○	○		3日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○	○																																																							
	ごはん	はいがまい	95g	○	○		鬼っ子ごはん	はいがまい	70g	○	○																																																								
エネルギー 830kcal たんぱく質 24.4g 脂質 30.3g	肉団子の 甘酢あんかけ	ミートボール	60g	○	○	せつぶんこんだて 節分献立	おにこ 鬼っ子ごはん	もちごめ	10g	○	○	エネルギー 846kcal たんぱく質 38.3g 脂質 27.9g	ぶたひきにく	40g	○	○																																																			
		おろししょうが	0.3g	○	○			さといも に 里芋のそぼろ煮	あぶら	0.5g	○			○																																																					
		たまねぎ	60g	○	○					いわし かすじ 鯛の粕汁	おろししょうが			0.5g	○	○																																																			
		にんじん	30g	○	○									さといも	こんにやく	35g	○	○																																																	
		たけのこ	20g	○	○											にんじん	あつあげ	40g	○	○																																															
		ピーマン	20g	○	○													こいくちしょうゆ	さとう	3g	○	○																																													
		ほししいたけ	2g	○	○															みりん	かつおこんぶだし	0.8g	○	○																																											
		こいくちしょうゆ	3.9g	○	○																	さとう	みりん	3g	○	○																																									
		さとう	2.8g	○	○																			かたくりこ	かつおこんぶだし	0.8g	○	○																																							
		さけ	2g	○	○																					いわし かすじ 鯛の粕汁	いわしだんご	30g	○	○																																					
		す	5g	○	○																							さけ	ほししいたけ	0.6g	○	○																																			
		ちゅうかだし	0.6g	○	○																									だいこん	にんじん	10g	○	○																																	
	トマトケチャップ	4.5g	○	○	あぶらあげ	はねぎ	3g					○	○																																																						
	とりがらかん	1.35g	○	○			あかみそ	しろみそ	4g			○	○																																																						
	かたくりこ	2g	○	○					さけかす	みりん	0.8g	○	○																																																						
	あぶら	1g	○	○							かつおだし	かつおだし	1.07g	○	○																																																				
	ごぼうサラダ	ツナフレーク	5g	○									○	4日(木)	ぎゅうにゅう	ごはん	はいがまい															95g	○	○	エネルギー 700kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.4g	とりにく	45g	○	○																												
	ごぼう	20g	○	○									鶏肉と たまご うずら卵のうま煮					とりにく	さけ																					1.1g	あぶら	0.9g	○	○																							
にんじん	13g	○	○	うずらたまご																23g	○																								○																						
きゅうり	10g	○	○																			だいこん	50g																							○	○																				
コーン	10g	○	○																					たまねぎ	45g																							○	○																		
うすくちしょうゆ	1.3g	○	○																							にんじん	23g																							○	○																
す	0.66g	○	○																									さやいんげん	15g																							○	○														
さとう	0.4g	○	○																											たけのこ	25g																							○	○												
ねりしろごま	1.33g	○	○		しお	0.7g																																																		○	○										
しろごま	0.66g	○	○				こしょう	0.03g																																																		○	○								
マヨネーズ	10.7g	○	○						こいくちしょうゆ	3.5g																																																		○	○						
2日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん								○	○																																																		もやし のナムル	もやし	40g	○	○	○
エネルギー 708kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.2g	マーボー丼	はいがまい	100g								○	○		にんじん	10g	0.8g	○															○	○	○																																	
		ぶたひきにく	25g								○	○	ごまあぶら					0.8g	○																○																																
		さけ	1g	○							○	す								1.2g	○															○																															
		あぶら	1g	○							○											こいくちしょうゆ	3g														○	○																													
		おろししょうが	0.3g	○							○													さとう	2.2g														○	○																											
		おろしにんにく	0.2g	○							○															しろごま	0.22g														○	○																									
		たまねぎ	45g	○							○																	ごまあぶら	0.22g														○	○																							
		ほししいたけ	0.8g	○							○																			はくさい わかめ	0.4g														○	○																					
		たけのこ	10g	○	○	さとう					1.01g																																				○	○																			
		にんじん	10g	○	○		しお	0.06g																																									○	○																	
		にら	5g	○	○				うすくちしょうゆ	3.4g																																									○	○															
		とうふ	100g	○	○																																																しろごま	0.22g	○	○											
	とりがらかん	1.35g	○	○	ごまあぶら									0.22g	○	○																																																			
	ちゅうかだし	0.5g	○	○									はくさい 中華和え				55g	○	○																																																
	さけ	2g	○	○								わかめ								0.4g	○											○																																			
	さとう	1.5g	○	○																		さとう	1.01g										○	○																																	
	こいくちしょうゆ	6g	○	○																				しお	0.06g										○	○																															
	はちょうみそ	8g	○	○																						うすくちしょうゆ	3.4g										○	○																													
トウバンジャン	0.3g	○	○	しろごま																								0.22g	○										○																												
かたくりこ	3g	○	○																											ごまあぶら	0.22g									○	○																										
ごまあぶら	0.8g	○	○			ごまあぶら					0.22g																															○	○																								
はくさい 中華和え	はくさい	55g	○				○	4日(木)																																				ぎゅうにゅう	ごはん	はいがまい	95g	○	○	エネルギー 700kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.4g							とりにく	45g	○	○							
わかめ	0.4g	○	○				鶏肉と たまご うずら卵のうま煮		とりにく	さけ																																									1.1g	あぶら									0.9g	○	○				
さとう	1.01g	○	○																																																		うずらたまご	23g	○	○											
しお	0.06g	○	○		だいこん									50g	○	○																																																			
うすくちしょうゆ	3.4g	○	○										たまねぎ				45g	○	○																																																
しろごま	0.22g	○	○									にんじん								23g	○											○																																			
ごまあぶら	0.22g	○	○																			さやいんげん	15g										○	○																																	
2日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん																					○	○										もやし のナムル	もやし																												40g	○	○	○
エネルギー 708kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.2g	マーボー丼	はいがまい	100g																					○	○	にんじん	10g										0.8g	○																													
		ぶたひきにく	25g	○																				○	ごまあぶら			0.8g	○										○																												
		さけ	1g	○																				○						す	1.2g									○	○																										
		あぶら	1g	○		○					こいくちしょうゆ													3g																		○	○																								
		おろししょうが	0.3g	○		○		さとう																																				2.2g	○	○																					
		おろしにんにく	0.2g	○		○	しろごま		0.22g	○																																					○																				
		たまねぎ	45g	○		○																																										ごまあぶら	0.22g	○	○																
		ほししいたけ	0.8g	○	○	はくさい わかめ								0.4g	○	○																																																			
		たけのこ	10g	○	○								さとう				1.01g	○	○																																																
		にんじん	10g	○	○							しお								0.06g	○											○																																			
		にら	5g	○	○																	うすくちしょうゆ	3.4g										○	○																																	
		とうふ	100g	○	○																														しろごま	0.22g																○	○														
	とりがらかん	1.35g	○	○	ごまあぶら																					0.22g	○										○																														
	ちゅうかだし	0.5g	○	○																					ごまあぶら			0.22g	○									○																													
	さけ	2g	○	○																										はくさい 中華和え	55g								○	○																											
	さとう	1.5g	○	○							わかめ													0.4g																	○	○																									
	こいくちしょうゆ	6g	○	○				さとう																																			1.01g	○	○																						
	はちょうみそ	8g	○	○			しお		0.06g	○																																				○																					
トウバンジャン	0.3g	○	○	うすくちしょうゆ																																											3.4g	○	○																		
かたくりこ	3g	○	○			しろごま								0.22g	○	○																																																			
ごまあぶら	0.8g	○	○										ごまあぶら				0.22g	○	○																																																
はくさい 中華和え	はくさい	55g	○									○								4日(木)	ぎゅうにゅう											ごはん																		はいがまい	95g			○	○	エネルギー 700kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.4g	とりにく	45g	○	○							
わかめ	0.4g	○	○									鶏肉と たまご うずら卵のうま煮										とりにく	さけ										1.1g	あぶら																											0.9g	○	○				
さとう	1.01g	○	○																																うずらたまご	23g																○	○														
しお	0.06g	○	○		だいこん																					50g	○										○																														
うすくちしょうゆ	3.4g	○	○																						たまねぎ			45g	○									○																													
しろごま	0.22g	○	○																											にんじん	23g								○	○																											
ごまあぶら	0.22g	○	○								さやいんげん													15g																	○	○																									
2日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん					○																																			○	もやし のナムル	もやし																			40g	○	○	○
エネルギー 708kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.2g	マーボー丼	はいがまい	100g				○	○	にんじん	10g																																	0.8g			○																					
		ぶたひきにく	25g	○			○	ごまあぶら																																							0.8g	○	○																		
		さけ	1g	○		○	す							1.2g	○	○																																																			
		あぶら	1g	○		○							こいくちしょうゆ				3g	○	○																																																
		おろししょうが	0.3g	○		○														さとう	2.2g											○																		○																	
		おろしにんにく	0.2g	○		○						しろごま										0.22g	○										○																																		
		たまねぎ	45g	○		○																												ごまあぶら	0.22g	○															○																
		ほししいたけ	0.8g	○	○	はくさい わかめ																				0.4g	○										○																														
		たけのこ	10g	○	○																				さとう			1.01g	○									○																													
		にんじん	10g	○	○																									しお	0.06g								○	○																											
		にら	5g	○	○						うすくちしょうゆ													3.4g																	○	○																									
		とうふ	100g	○	○																																							しろごま	0.22g							○	○														
	とりがらかん	1.35g	○	○	ごまあぶら				0.22g	○																																	○																								
	ちゅうかだし	0.5g	○	○				ごまあぶら																																						0.22g	○	○																			
	さけ	2g	○	○			はくさい 中華和え							55g	○	○																																																			
	さとう	1.5g	○	○									わかめ				0.4g	○	○																																																
	こいくちしょうゆ	6g	○	○																さとう	1.01g											○																	○																		
	はちょうみそ	8g	○	○								しお										0.06g	○										○																																		
トウバンジャン	0.3g	○	○	うすくちしょうゆ																														3.4g	○	○																															
かたくりこ	3g	○	○			しろごま																				0.22g	○										○																														
ごまあぶら	0.8g	○	○																						ごまあぶら			0.22g	○									○																													
はくさい 中華和え	はくさい	55g	○																											○	4日(木)								ぎゅうにゅう	ごはん										はいがまい	95g			○	○	エネルギー 700kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.4g	とりにく	45g	○	○							
わかめ	0.4g	○	○								鶏肉と たまご うずら卵のうま煮													とりにく						さけ											1.1g	あぶら																			0.9g	○	○				
さとう	1.01g	○	○																																									うずらたまご	23g							○	○														
しお	0.06g	○	○		だいこん				50g	○																																	○																								
うすくちしょうゆ	3.4g	○	○					たまねぎ																																						45g	○	○																			
しろごま	0.22g	○	○				にんじん							23g	○	○																																																			
ごまあぶら	0.22g	○	○										さやいんげん				15g	○	○																																																
2日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん																	○	○											もやし のナムル																	もやし															40g	○	○	○

				あか	き	みどり					あか	き	みどり		
5日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			10日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	パン	しょくぱん	1まい		○			パン	ハニーパンズ	1こ		○			
	ブラウンシチュー	ぶたにく	50g		○			チキンフライ	チキンカツ	1g		○	○		
		あかワイン	1.5g			○				あげあぶら	9g		○	○	
		あぶら	1g			○				おろししょうが	0.1g			○	
		セロリー	6g			○				おろしにんにく	0.1g			○	
		たまねぎ	45g			○				あぶら	0.1g		○		
		にんじん	20g			○				トマトかん	10g			○	
		じゃがいも	46g		○				コンソメ	0.2g				○	
		グリーンピース	5g			○				トマトケチャップ	8g				○
トマトピューレ	5.2g			○		さとう	1.3g		○						
トマトケチャップ	10g			○		こいくちしょうゆ	1.3g			○					
しお	0.9g				○	かたくりこ	0.1g			○					
こしょう	0.04g					そ やさい 添え野菜	キャベツ	20g			○				
デミグラスソース	5.2g						にんじん	10g			○				
とんかつソース	4g						しお	0.1g							
ウスターソース	2.6g						こしょう	0.01g							
こむぎこ	7g				○		ポテトスープ	ぶたにく	13g	○					
あぶら	5.6g				○			ベーコン	5g	○					
だいこん	10g		○					あぶら	0.1g		○				
大根サラダ	だいこん	40g			○			じゃがいも	50g			○			
	きゅうり	20g			○			にんじん	10g			○			
	にんじん	5g			○			たまねぎ	25g			○			
	オリーブあぶら	2g			○			パセリフレーク	0.03g			○			
	ワインビネガー	2g						コンソメ	1.4g						
	しお	0.3g						しろワイン	0.5g						
	さとう	0.5g			○			しお	0.2g						
								こしょう	0.02g						
8日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			12日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	47.5g		○			
	豚肉と厚揚げのみそ煮	ぶたにく	45g		○			あんかけうどん	うどん	125g			○		
		さけ	1.4g			○				ぶたにく	20g				
		あぶら	0.5g			○				さけ	2g				
		あつあげ	45g			○				おろししょうが	0.5g			○	
		たまねぎ	60g			○				ほししいたけ	0.4g			○	
		にんじん	30g			○				にんじん	20g			○	
		ごぼう	20g			○				はくさい	30g			○	
		さやいんげん	10g			○				えのきたけ	8g			○	
しめじ	15g			○		ごぼう	15g			○					
さとう	1.5g			○		あぶらあげ	5g		○						
こいくちしょうゆ	2.3g				○	かまぼこ	4g		○						
あかみそ	10g			○		はねぎ	5g			○					
かつおこんぶだし	0.8g					さとう	0.4g			○					
しらすと	しらす	5g			○		うすくちしょうゆ	9g			○				
白菜のゆず和え	はくさい	50g			○		みりん	5g							
	にんじん	5g			○		かつおだし	1.07g			○				
	さとう	1.5g			○		かたくりこ	3g			○				
	しお	0.38g					酢のもの	きゅうり	35g	○		○			
	す	0.96g						わかめ	0.4g						
	うすくちしょうゆ	0.76g						かにかまフレーク	10g						
	ゆずかじゅう	0.6g			○			さとう	2g			○			
								す	3g						
								しお	0.5g						
9日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			15日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	カレーピラフ	はいがまい	80g		○			パン	おさつパン	1こ		○			
	キャロットポタージュ	ソーセージ	25g			○			チキンのトマト煮込み	とりにく	40g			○	
		たまねぎ	25g			○					あぶら	1g			○
		にんじん	7g			○					たまねぎ	50g			○
		グリーンピース	5g			○					しめじ	15g			○
		あぶら	1.3g			○					さやいんげん	10g			○
		しお	1.2g					○			にんじん	15g			○
		こしょう	0.03g					○			マカロニ	10g			○
		カレーこ	0.7g					○			おろしにんにく	0.3g			○
ポーンストック	2g						あかワイン	1.5g							
ベーコン	10g			○			トマトケチャップ	5g							
むえんバター	1g			○			トマトかん	40g			○				
パセリフレーク	0.03g			○			さとう	2.1g			○				
にんじんペースト	20g			○			ウスターソース	5g							
たまねぎ	30g			○			とんかつソース	3g							
じゃがいも	40g			○			ツナポテト	ツナフレーク	10g	○					
ぎゅうにゅう	50g			○				じゃがいも	50g		○				
ポタージュのもと	10g			○				コーン	10g			○			
コンソメ	1g			○				マヨネーズ	9g			○			
しお	0.1g							こしょう	0.02g						
こしょう	0.03g														
キャベツとツナの和えもの	ツナフレーク	6g			○										
	きゅうり	10g			○										
	キャベツ	40g			○										
	さとう	0.8g			○										
	しお	0.25g													
	こしょう	0.01g													
	うすくちしょうゆ	0.4g													
	あぶら	0.4g			○										

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。





令和3年

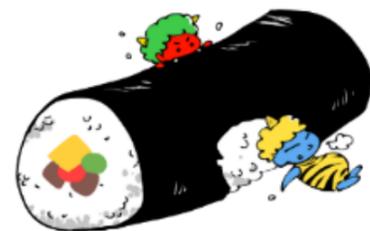
2月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



				あ	か	き	み	ど					あ	か	き	み	ど	
				○									○					
16日(火)	ぎゅうにゅう	ごはん	はいがまい	95g	○	○												
		ぶたにく	ぶたにく	50g														
	豚肉と	さけ	1.5g															
	野菜の甘みそ炒め	キャベツ	50g															
		ピーマン	10g															
		たまねぎ	60g															
		にんじん	15g															
		おろししょうが	0.7g															
		おろしにんにく	0.5g															
		あぶら	1g															
	あかみそ	5g																
	さとう	1g																
	こいくちしょうゆ	2.7g																
みぞれ汁	とりにく	10g																
	にんじん	10g																
	しめじ	15g																
	みつば	3g																
	だいこんおろし	30g																
	とうふ	25g																
	おろししょうが	0.91g																
	しお	0.8g																
	うすくちしょうゆ	4g																
	みりん	3g																
	かたくりこ	1.5g																
	だしこんぶ	1g																
17日(水)	ぎゅうにゅう	ごはん	はいがまい	100g	○	○												
		ぶたにく	ぶたにく	45g														
	他人丼	にんじん	15g															
		たまねぎ	72g															
		みつば	4.5g															
		ほししいたけ	1g															
		たまご	30g															
		さけ	1.5g															
		さとう	4g															
		みりん	4g															
	うすくちしょうゆ	7g																
	かつおこんぶだし	0.8g																
胡麻和え	もやし	40g																
	さやいんげん	15g																
	ねりしろごま	1g																
	しろごま	0.4g																
	うすくちしょうゆ	2g																
	さとう	0.8g																
	さけ	0.7g																
22日(月)	ぎゅうにゅう	ごはん	はいがまい	95g	○	○												
		ぶたにく	ぶたにく	40g														
	豚じゃが	あぶら	0.5g															
		にんじん	25g															
		じゃがいも	75g															
		いとこんにやく	20g															
		たまねぎ	60g															
		さやいんげん	10g															
		さとう	3.4g															
		さけ	0.5g															
	しお	0.3g																
	うすくちしょうゆ	4g																
	こいくちしょうゆ	4.3g																
	かつおこんぶだし	0.8g																
白菜と小松菜の甘酢	はくさい	45g																
	こまつな	15g																
	さとう	1.6g																
	す	1.33g																
	しお	0.4g																
紅さけフレーク	さけフレーク	23g																
	しろごま	3g																
	あおのり	0.3g																
	さけ	1.2g																
	みりん	0.8g																
	うすくちしょうゆ	2.3g																
24日(水)	ぎゅうにゅう	ごはん	はいがまい	100g	○	○												
		ぶたにく	ぶたにく	50g														
	中華丼	さけ	0.75g															
		あぶら	0.75g															
		おろししょうが	0.75g															
		にんじん	15g															
		たまねぎ	40g															
		はくさい	60g															
		たけのこ	23g															
		ほししいたけ	0.75g															
	にら	7.5g																
	さとう	0.3g																
	しお	0.75g																
	こしょう	0.02g																
	こいくちしょうゆ	5g																
	ちゅうかだし	0.3g																
	かたくりこ	3.5g																
春雨の中華和え	はるさめ	10g																
	きゅうり	9g																
	にんじん	9g																
	さとう	3g																
	こいくちしょうゆ	3g																
	す	3g																
	ごまあぶら	2g																
	しろごま	1g																
25日(木)	ぎゅうにゅう	ごはん	はいがまい	95g	○	○												
		ぶたにく	ぶたにく	45g														
	鯖の塩焼き	さば	1きれ															
		しお	0.6g															
	すまし汁	とりにく	10g															
		だいこん	30g															
		にんじん	10g															
		はくさい	45g															
		しめじ	15g															
		はねぎ	5g															
	てまりふ	1.5g																
	うすくちしょうゆ	6g																
	しお	0.6g																
	かつおだし	1.07g																
	だしこんぶ	1g																
26日(金)	ぎゅうにゅう	パン	オリーブナン	1まい	○	○												
		チャーナマサラ	ぶたひきにく	45g														
		おろしにんにく	0.7g															
		あぶら	0.5g															
		たまねぎ	60g															
		にんじん	30g															
		だいちみず	50g															
		りんごピューレ	5g															
		とりがらかん	1.35g															
		カレールウ	17g															
	トマトケチャップ	1.5g																
	ウスターソース	2.3g																
	こいくちしょうゆ	1.5g																
	しお	0.3g																
	こしょう	0.02g																
キャベツとコーンのサラダ	キャベツ	50g																
	コーン	8g																
	さとう	2g																
	りんごす	2g																
	しお	0.4g																
	うすくちしょうゆ	0.4g																

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。





節分



2月3日(水)は「節分」です。みなさんはお家で「豆まき」をしますか？
 今回は、「豆まき」をなぜやるようになったのか詳しく紹介します。

昔の中国では、年末の大晦日に「追儺」という悪いことが起こらないようにお祈りをする行事がありました。
 桃の木で作った弓矢を射って、鬼をはらう行事です。

これが奈良時代(710~794年)に日本に伝わり、平安時代(794~1185年)に宮中行事として取り入れられ、その行事のひとつであった「豆打ち」の名残が「豆まき」として残っています。

豆まきの豆は、五穀(米や麦など5つの穀物で、組み合わせはいろいろある)の中で穀物の霊が宿ると言われている「大豆」です。
 豆で「魔を滅する」(悪いことをなくす)、その豆を煎る(焼く)ことで「魔の目を射る」となりこれが「福豆」と言われる理由になっています。

2月3日(水)の献立



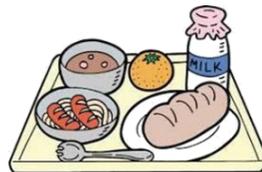
鬼っ子ごはん

「大豆」

福豆で悪いことが起こらないようお願いを込めて食べられています。



大豆



里芋のそぼろ煮

「こんにやく」

別名「砂おろし」「胃のほうき」と呼ばれ、体の中の掃除をして悪いものを取りのぞいてくれることから縁起のよい食べ物になりました。



ひいらぎと鰯



こんにゃくもち

鰯の粕汁

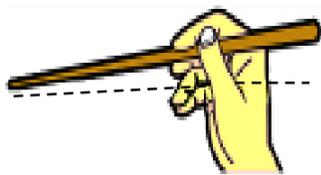
「鰯」

鬼は鰯のにおいをいやがる、ヒイラギ(葉)のトゲもいやがるためこの2つを使うことで悪いことが起こらないようお願いを込めて食べられています。

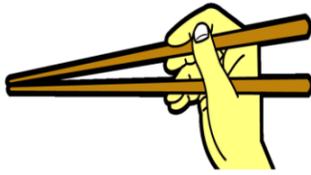


いわし

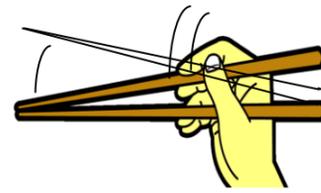
正しく持とう！お箸の使い方



えんぴつのように持つ



もう1本を親指の付け根と薬指の間ではさむ



上のお箸を動かす
下のお箸は動かさない

× こんなつかい方はだめだよ！ ×

にぎりばし



お箸をつかんで持つ

ねぶりばし



お箸をなめる

はしわたし



お箸どうして食べ物を受け渡す

よせばし



食器をお箸で引きよせる

たたきばし



お箸で食器をたたく

まよいばし



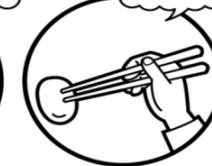
どれを食べるかお箸をふらふらさせる

なみだばし



汁をたらしながら食べ物運ぶ

つきばし



お箸で食べ物をつきさす

