

6月4日(火)の給食



808kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の パン粉焼き	鮭 塩・こしょう マヨネーズ パン粉 パセリ
ほうれん草のカリ カリ梅和え	ほうれん草 えのき カリカリ梅 ポン酢
きんぴら レンコン	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん タカノツメ
クリーム スープ	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン コンソメスープ 塩・こしょう 牛乳
コーヒー ゼリー	コーヒー アガー 砂糖 水 ホイップクリーム



じゃがいもは、地下にある茎の先端に、でんぷんなどの栄養分を蓄えられ大きくなったものです。植物分類学上は「ナス科」に属し、ナスやトマトと同じ仲間です。

100gあたりの栄養素

ビタミンC
35mg

カリウム
410mg

食物繊維
1.3g

炭水化物
17.6g

マグネシウム
20mg

エネルギー
71kcal

ビタミンB₂
0.03mg

じゃがいもは日光や蛍光灯などの光に当たることによって表面が緑色に変色し、変色した部分や芽にはソラニンという苦味成分が含まれており、大量に食べると、腹痛やめまいなど症状がでる。ビタミン類も豊富なことからフランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれている。

6月5日(水) の給食

774 Kcal



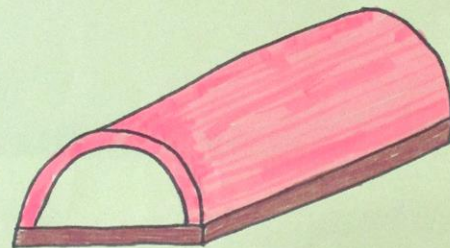
献立



献立	材料
ごはん	米
唐揚げ	鶏もも肉 濃口しょうゆ 酒 にんにく しょうが 片栗粉 油
もやしの おかか和え	もやし にんじん 小松菜 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
野菜いため	キャベツ かまぼこ 玉ねぎ 塩・こしょう 薄口しょうゆ 砂糖 みそ 鶏ガラスープの素
すまし汁	水菜 えのき てまり麩 薄口しょうゆ 塩 和風だし
ナタデココ	ナタデココ みかん パイン シロップ



★「かまぼこ」★



～かまぼこの名称の由来は？～

白身の魚をすり身にし、細かい竹に塗り付けて焼いたのが、蒲(かま)の穂(ぼこ)の形に似ているので、蒲穂(かまぼこ)と言われる理由です。

～かまぼこの良いとこ～

低カロリーでありながら豊富な栄養素を含んでおり、健康をサポートする食品です。

6月6日(木) の給食



724 Kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ グリーンピース にんにく・しょうが 豆板醤・甜麺醤 ごま油 鶏ガラスープ 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉・水
ニラとしめじの 卵炒め	ニラ たまご しめじ 塩・こしょう 鶏ガラスープの素 ごま油
ささみサラダ	鶏ささみ もやし きゅうり 赤パプリカ ごまドレッシング
豆乳花	調整豆乳 アガー 砂糖 水 黒蜜

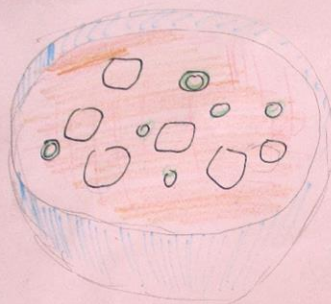


麻婆豆腐

について

名前の由来

麻婆豆腐が生まれたのは、およそ100年前の清王朝末期のこと。
チャオチャオという女が生み出した。



栄養価について !!

- ① タンパク質
- ② 脂質
- ③ 炭水化物
- ④ ビタミンA、B、C、D、E、K

免疫アップや美肌効果、老化防止が期待される



6月7日(金)の給食



89.1 Kcal 

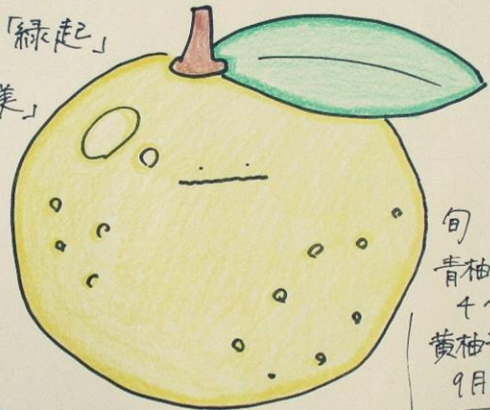
献立

献立	材料
わかめごはん	米 炊き込みわかめ
豚のしょうが焼き	豚ローススライス 玉ねぎ しょうが(生) 油・酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん
春雨の ゆず酢和え	春雨 きゅうり カニカマ ゆず酢 薄口しょうゆ 砂糖
ブロッコリーの カレーマヨ和え	ブロッコリー かぼちゃ ツナ マヨネーズ 薄口しょうゆ カレー粉
さつま汁	さつまいも 大根 にんじん こんにゃく 青ネギ みそ 和風だし
水ようかん	こしあん 水 寒天 塩



YUZU

柚子は、常温で一週間が目安。
独特のさわやかな香りがGOOD!
花言葉は、「緑起」
「繁栄」「健康美」



旬
青柚子
4~7月
黄柚子
9月ごろ

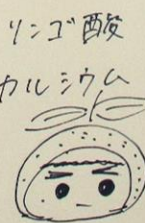
<成分>

果実：クエン酸，酒石酸，リンゴ酸

果皮：ビタミンC，カリウム，カルシウム

<産地>

1位：高知県 2位：徳島県 3位：愛媛県



6月10日(月)の給食

939kcal



献立



三色丼	米 豚ミンチ 濃口しょうゆ 砂糖 たまご 砂糖 塩 枝豆
酢味噌和え	きゅうり キャベツ いか 白味噌 酢 砂糖
じゃがいもの バター醤油炒め	じゃがいも しめじ アスパラガス 有塩バター 薄口しょうゆ
豚汁	豚バラ肉細切れ こんにゃく 大根 にんじん 青ネギ みそ 和風だし
みたらし団子	白玉だんご 濃口しょうゆ 砂糖 水 片栗粉



たまご



○ たまごの栄養

たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、いろいろな栄養素を含んでいます。中でも特長的なのがたんぱく質のアミノ酸バランスのよさ。人間の体内でつくることのできない必須アミノ酸の組成が優れているため、卵のたんぱく質は良質で栄養価の高い食品である。

○ たまごの健康効果

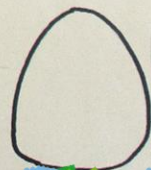
脂溶性ビタミンとしてはビタミンAやビタミンEによって目のシヤシヤなども予防する効果が期待できます。また、水溶性ビタミンであるビタミンB群も多く、疲労回復や健康に保つ効果が期待できます。

(100gあたり)

カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物
142kcal	6.34g	5.3g	0.21g
糖質	ビタミンD		
0.21g	1.98μg		



ゆで卵が一番栄養価が高い!!



6月11日(火)の給食



787 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
やみつきチキン	鶏もも肉 片栗粉 おろしにんにく ケチャップ 砂糖 みりん 濃口しょうゆ マヨネーズ 塩・こしょう
スパゲッティ サラダ	ハーフスパゲッティ きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 塩・こしょう
ほうれん草の ナムル	ほうれん草 もやし きくらげ ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 塩・こしょう
たまごスープ	玉ねぎ キャベツ たまご コンソメスープ 塩・こしょう
ミックスかん	フルーツミックスジュース 寒天 砂糖 水



ほうれん草

★ 100g中に含まれる栄養素

カリ- 18 kcal
 水分 92.4 g
 脂質 0.4 g
 糖質 0.3 g
 たんぱく質 2.2 g
 炭水化物 3.1 g



ほうれん草は、野菜の中で鉄分が最も多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。

ほうれん草には、カリウムや鉄、ビタミンC、ビタミンAが豊富に含まれているため。

貧血や動脈硬化、高血圧の予防だけでなく、便秘改善、視機能の改善、美肌効果も期待できます。

6月12日(水)の給食

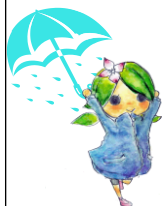


707 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
鶏つくねのおろし煮	鶏ミンチ 玉ねぎ おろししょうが 酒・片栗粉 塩・こしょう 大根 和風だし 薄口しょうゆ みりん
れんこんと ひじきのサラダ	れんこん ひじき にんじん コーン マヨネーズ 塩・こしょう
和風チャプチェ	春雨 小松菜 ベーコン ごま油 ポン酢 砂糖 鶏ガラスープの素 粒こしょう
みそ汁	白菜 油揚げ えのき みそ 和風だし
ぶどうゼリー	ぶどうジュース アガー 砂糖 水



れんこん

特徴

れんこんには造血
ビタミンと呼ばれる
ビタミンB₆を含む
ため貧血の予防に良い!



100gあたりの栄養価

エネルギー	66kcal
炭水化物	15.5g
脂肪	0.1g
タンパク質	1.9g
ビタミンB ₆	0.09mg

3大産地

1 茨城県	50%
2 佐賀県	10%
3 徳島県	9%



6月13日(木)の給食

730kcal



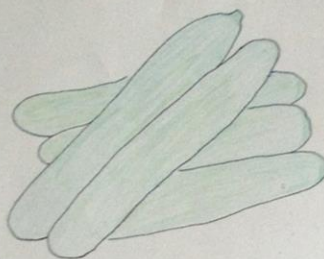
献立



献立	材料
ごはん	米
鯖の塩焼き	鯖 塩 薄口しょうゆ すだち果汁
さつまいも サラダ	さつまいも にんじん 玉ねぎ マヨネーズ 塩・こしょう
ツナと大根の 和え物	大根 きゅうり ツナ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	木綿豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 和風だし
ももゼリー	ももジュース アガー 砂糖 水



きゅうり



旬 6月～9月

これから季節に
旬を迎える?

栄養について「栄養が少ない野菜」?

95%以上が水分で構成され栄養価が
低いと言われることが多いですが

・ナスの1.4倍のカリウム(1400mg)

・レタスとほぼ同じ量のビタミンC(240μg)

・トマトの1.26倍のビタミンC(100mg)

・キャベツとほぼ同じ食物繊維(7.9g)を含有する
(100kcalあたり)

誤解です?



食べる

きゅうりに含まれる酵素は加熱に弱いので
生のままで新鮮なうちに食べる。

ナムル・漬け物・酢の物・サラダなど
様々な料理になります。

6月14日(金)の給食



696 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
ポークチャップ	豚もも肉 玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ ウスターソース 塩・こしょう 濃口しょうゆ 有塩バター 片栗粉
さっぱり キャベツサラダ	キャベツ きゅうり ごま油 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ 酢・砂糖 おろしにんにく
小松菜の おひたし	小松菜 にんじん しめじ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
コンソメスープ	もやし じゃがいも ベーコン パセリ コンソメスープ 塩・こしょう
抹茶ムース	牛乳 生クリーム 抹茶 砂糖 ゼラチン ゆであずき



抹茶とは?

🌸 抹茶の効果

抹茶に多く含まれるカテキンには、抗ウイルスの効果があり、風邪などウイルス性疾患の予防に期待できます。また、L-カニニンビタミンは免疫力の向上に働けるので、風邪予防のほか、日常の体調管理の一環として抹茶を飲むのも良いかもしれません。

🌸 中国から伝わった当初は、
黒褐色の団茶を粉末にしたものだと考えられているが、室町時代以降、製法などの改良により、現在見られる緑茶の茶を粉末にしたものとなった。

🌸 わしは「あひ茶」という茶の湯の一種を造り、完成させたのだ! 🌸 京都は、抹茶の産地であり、抹茶の歴史は古く、今でもその文化は受け継がれています。

抹茶には、カニニンビタミンを高め、眼を覚まし、代謝を高め、疲労を回復させる効果があります。

抹茶は、その歴史は古く、今でもその文化は受け継がれています。

6月17日の給食は
文化講演会のため
お休みです

6月18日(火)の給食



798 kcal



献立



献立	材料
とうもろこし ご飯	米 酒 塩 コーン 有塩バター 薄口しょうゆ パセリ
鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 濃口しょうゆ みりん 砂糖
オクラの ツナサラダ	オクラ 玉ねぎ きゅうり ツナ マヨネーズ 薄口しょうゆ 塩
にんじんの ナムル	にんじん もやし 鶏ガラスープの素 薄口しょうゆ にんにく ごま油 すりごま
中華スープ	木綿豆腐 しいたけ かいわれ大根 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
みかんの 牛乳かん	牛乳 みかん 寒天 砂糖 水



にんじん

にんじんの主な栄養素

β-カロテン
食物繊維
ビタミンC
カリウム
葉酸



にんじんには目や皮膚の健康を維持する効果がある。

にんじんに多く含まれているβ-カロテンは目の粘膜を正常な状態に維持して視力の低下を防止する働きを持つとされている。

にんじんの原産地は中央アジアで、日本には16~17世紀ごろに中国から伝わり、全国に広まった。

旬…春(4~7月)
秋冬(11~12月)
春にんじんは甘みがあり、柔らかい歯ごたえ。
秋冬にんじんは硬い歯ごたえ、加熱すると甘みが出る。



6月19日(水)の給食

677kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 オйлスプレー 玉ねぎ にんじん ピーマン 和風だし 濃口しょうゆ 酢・砂糖 ケチャップ 片栗粉・水
無限白菜	白菜 もやし きゅうり 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
コンソメスープ	キャベツ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう パセリ
カルピスかん	カルピス 寒天 砂糖 水



ピーマン



旬は夏

ビタミンAとC
が豊富★

- ピーマンは、とりがらしの一種で、辛味が増え大型にしたもの!! 栄養価が高く、特にビタミンAとビタミンCが豊富に含まれており、ビタミンCは、シミやそばかすを防いだり、美肌効果の高い栄養素なので、ピーマンをたくさん食べて美肌を目指そう!!!

6月20日(木)の給食



723 kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
しっとりゆで鶏のやみつくだれ	鶏むね肉 片栗粉 濃口しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 にんにく 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま もやし 長ねぎ
きんぴらごぼう	ごぼう にんじん こんにゃく ごま油 和風顆粒だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん タカノツメ
青じそサラダ	キャベツ きゅうり 青じそドレッシング
中華スープ	玉ねぎ カニカマ 青梗菜 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
グレープフルーツゼリー	グレープフルーツジュース アガー 砂糖 水 ナタデココ



グレープフルーツ



グレープフルーツ ⇒ ミカン科ミカン属 グレープフルーツ 種の 柑橘
ツツクと オレンジ 自然交配したもの。

● 大正時代に 日本にも 伝来したが、 当エに 弱く 日本気候で栽培に 向かないため 普及しなかった。 → 輸入自由化で 一般の果 フルーツに！

● 基本的に 一年中 出回っている

旬： アメリカ・フロリダ 4～5月頃 南アフリカ 6～10月頃



【ホワイト・マスカット】

- ・ グレープフルーツの中 1番 美味しい
- ・ 果汁が 多い、さわやかな 酸味、甘味



【ルビー・ロゼッタ】

- ・ 果肉が 赤や赤みが かった「ピンク・グレープフルーツ」
- ・ ホワイト・マスカットと 酸味が 強い

< 効果・効能 >

- 苦み成分もある フラボノイドの一種「ナリチン」に、 食欲抑制効果や 脂肪の分解と 促進する作用。
- ノートカトン という 香り成分は、 交感神経を 活性化することから 脂肪燃焼効果 あり！
- カリウムの利尿作用により むくみと 軽減する。 → 引き締まり 効果 近付いてくる ♪
- 食欲増進による 便秘解消効果や ビタミンCによる 抗酸化作用で 老化を 予防してくれる！

おいしいグレープフルーツの 選び方

★ 持ち心地が ずしりと 重さを 感じると、 ← 果汁が 多い！ おく 熟している！！

★ きれいな 皮の色が あり ← グレープフルーツ 同士で 比較 距離感で 太陽を 浴びた 方が 熟している！！

6月21日(金)の給食



746kcal

献立



献立	材料
ごはん	米
ミンチで肉じゃが	豚ミンチ じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく きぬさや 和風だし 砂糖 酒 みりん 濃口しょうゆ 塩
ひじきの煮物	ひじき ちくわ 油揚げ 枝豆 油 和風だし 濃口しょうゆ 酒・砂糖
小松菜のクルミ和え	小松菜 もやし くるみ 薄口しょうゆ 砂糖
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



竹輪(ちくわ)は、魚介のすり身を竹などの棒に巻つけて整形後に加熱した加工食品である。

竹輪の起源は弘治時代とも平安時代ともいわれるが、はっきりしない。いくつかの室町時代以降の書物に「蒲鉾」(ふまぼこ)という名で記されていた。

分量 100gあたり

カロリー(kcal)
120

タンパク質
12g

脂質
2g

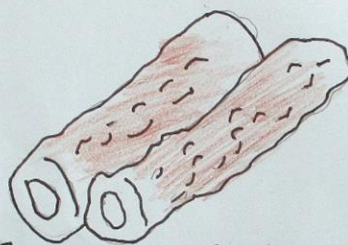
カルシウム
15mg

鉄
1mg

炭水化物
14g

コレステロール
25mg

マグネシウム
15mg



ちくわにはたんぱく質が豊富に含まれており、筋肉の修復や成長に役立ちます。ちくわは比較的低カロリーであり、ダイエット中におやつとして取り入れることができます。ちくわにはカルシウムも含まれており、骨の健康をサポートし、骨折リスクを減少させるのに役立ちます。

6月24日(月)の給食

738 kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
チキン南蛮	鶏もも肉 塩・こしょう 片栗粉 酢 砂糖・酒 濃口しょうゆ マヨネーズ ゆで卵 ピクルス
クリーム煮	じゃがいも ブロッコリー ベーコン 牛乳 薄力粉 有塩バター 塩・こしょう コンソメ顆粒
もやしの ごま和え	もやし ニラ にんじん すりごま 薄口しょうゆ 砂糖
オニオンスープ	玉ねぎ クルトン パセリ コンソメスープ 塩・粒こしょう
フルーツ	パイン 白桃 黄桃



パイナップル

ビタミンB₂、ビタミンC
美肌効果

カリウム、マンガン
生命維持に欠かせないミネラル

食物繊維
便秘予防

たんぱく質分解酵素
プロテリン

パイナップルの歴史

パイナップルは1000年以上前から、ブラジル、アルゼンチン北部、パラグアイとパラグアイ川の流域で栽培されていました。
そして1493年にコロンブスの第2次探検隊が西インド諸島でパイナップルを発見し、16世紀にはスペイン、アフリカ、アジア、オーストラリアなどにも渡りました。日本には1845年オランダ船が長崎で最初に持ち込んだ記録があります。日本で本格的に栽培が始まったのは1930年頃です。

6月25日(火)の給食

706 kcal



献

立



献立	材料
ごはん	米
麻婆なす	豚ミンチ 生姜・にんにく 長ねぎ なす にんじん 豆板醤・甜麵醬 みそ 鶏ガラスープ 砂糖・酒 濃口しょうゆ 片栗粉・ごま油
キャベツの 甘酢和え	キャベツ もやし 油揚げ 酢 砂糖 薄口しょうゆ
カラフル 野菜炒め	黄パプリカ 赤パプリカ 玉ねぎ ウインナー にんにく オリーブオイル 塩・こしょう コンソメ顆粒
しいたけの お吸い物	しいたけ 麩 かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



カイワレ大根



ビタミンCが豊富！ピリッと辛い
カイワレ大根

・カイワレ大根はアブラナ科の緑黄色野菜で
ビタミンCが豊富に含まれています。
カイワレ大根特有のピリッとした辛みは、
イリチアジネートという成分によるものです。
イリチアジネートはアブラナ科の野菜に含まれる
ファイトケミカル的一种です。



6月26日(水)の給食



827kcal

献立



献立	材料
かしわめし	米 鶏もも肉 にんじん ごぼう しいたけ だし汁 濃口しょうゆ みりん 酒・砂糖
肉豆腐	豚もも肉 玉ねぎ 糸こんにゃく 木綿豆腐 えのき 麩 濃口しょうゆ 砂糖 酒・水
切り干し大根の サラダ	切り干し大根 きゅうり カニカマ マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	白菜 わかめ 青ネギ みそ 和風だし
マンゴーゼリー	マンゴージュース アガー 砂糖 水



白菜



白菜は水分が多く栄養価が低めの野菜だと思われがちですが、カリウムやカルシウム、ビタミンCなどが豊富に含まれています。

カリウム 220mg ビタミンC 19mg
カルシウム 43mg 葉酸 61μg
ビタミンK 59μg 食物繊維 1.3g

白菜は野菜のなかでも低カロリー・低糖質で
ダイエットにおすすめの野菜！

6月27日(木)の給食

793kcal



献立



献立	材料
ごはん	米
青椒肉絲	豚ももスライス ピーマン たけのこ にんじん オイスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 酒・しょうが こしょう 鶏ガラスープの素 片栗粉
わかめとツナの サラダ	わかめ きゅうり ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
やみつき キャベツ	キャベツ えのき 塩昆布 ごま油 薄口しょうゆ
中華風 コーンスープ	長ねぎ たまご ごま油 鶏ガラスープ コーンクリーム 片栗粉・水 塩・粒こしょう
マスカットかん	マスカットジュース 寒天 砂糖 水



ピーマン

① ビタミンC含有量はトウモロコシより多い！

・ トウモロコシの仲間では、甘味があり、
楕円形のものがピーマンと呼ばれて
います！！

・ 緑色のピーマンは、未熟なうちに収穫
したもの。樹上で完熟させたものが赤ピーマン。

② ピーマンの栄養？

・ β-カロテンとビタミンを豊富に含み
ます。特にβ-カロテンは赤ピーマンのなか
に多く含まれています。



6月28日(金)の給食



849 kcal

献

立



献立	材料
ごはん	米
鮭のバター 醤油焼き	鮭 塩・こしょう 有塩バター 薄口しょうゆ じゃがいも しめじ コーン 油 塩・こしょう
トマトときゅうりの じゃこ和え	トマト きゅうり ちりめんじゃこ ごま油 しょうが 薄口しょうゆ
かぼちゃと ブロッコリーの サラダ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん マヨネーズ 粒マスタード 砂糖 薄口しょうゆ
なめこのみそ汁	なめこ 大根 青ネギ みそ 和風だし
カフェオレ ゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



なめこ

なめこやなめこのヌメヌメには、食物繊維が多く含まれ、食物繊維は胃や腸の中で水分を吸い込んで大きく膨むため、腹持ちがよくなります。

胃や鼻、喉など体内のあらゆる器官の粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守ってくれる効果あり

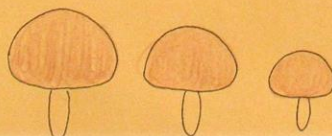
生で食べることはできないので、和え物などに使うときは必ず加熱する

なめこのみそ汁は定番

なめこのぬめり成分には、血糖値の急な上昇を防ぐ効果やコレステロール値を下げる働きがあり、生活習慣病にも効果が期待できます。

なぜなめこはぬるぬるなのか？

虫に食べられたり、凍ったり乾燥したりしてしまわないように、自分を守っているのです。



7月1日(月)の給食

905kcal



献立

献立	材料
カレーライス	米 豚も肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油 おろししょうが おろしにんにく コンソメスープ カレールウ ケチャップ ウスターソース
マカロニサラダ	マカロニ きゅうり ハム コーン マヨネーズ 塩・こしょう
ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー キャベツ かつおぶし 薄口しょうゆ 砂糖
パンナコッタ	牛乳 生クリーム アガー 砂糖 水 バニラエッセンス いちごソース



パンナコッタ

イタリア語で「煮詰めたクリーム」

イタリア発祥の洋菓子的一种

○パンナコッタ

イタリアを代表するデザートのひとつ。口当たりの甘いクリームデザートである。材料である生クリームや牛乳 そのままの真っ白な見た目と濃厚でまったりとした味わい。

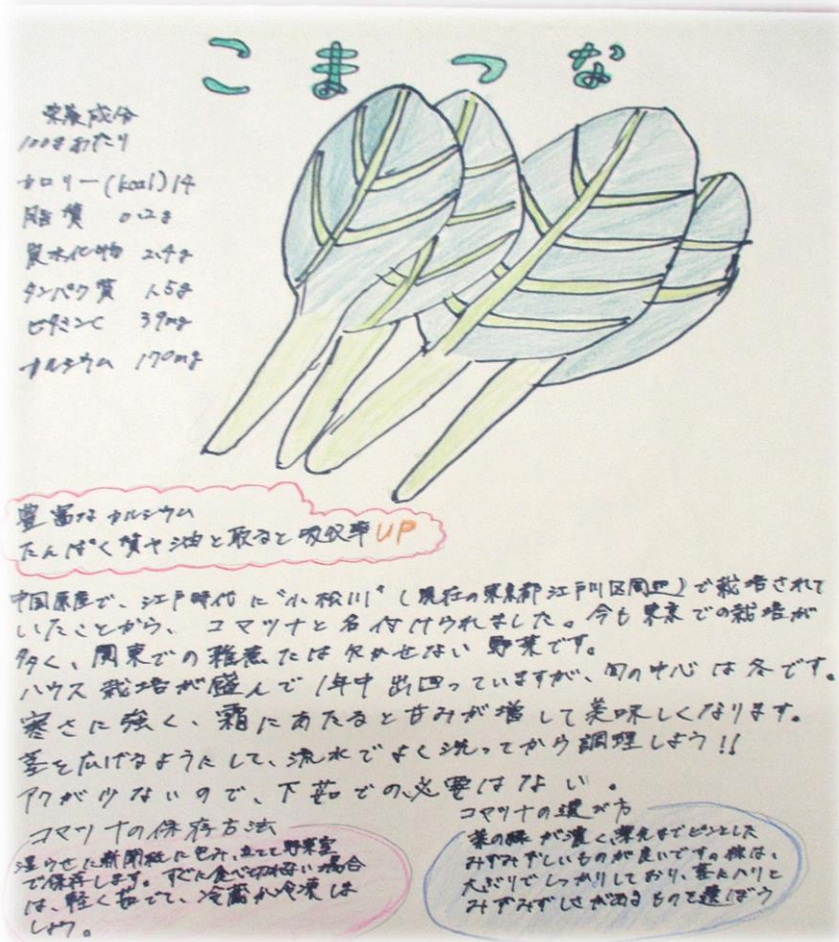
7月2日(火)の給食

887kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
豚ニラ炒め	豚バラ肉 ニラ 玉ねぎ キャベツ ごま油 酒 みりん 濃口しょうゆ 鶏ガラスープの素
ピリ辛もやし	もやし きゅうり 油揚げ ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 豆板醤 にんにく
小松菜の 和え物	小松菜 にんじん しめじ 薄口しょうゆ 砂糖
みそ汁	木綿豆腐 花麩 みそ 和風だし
フルーツ寒天	みかん 白桃 シロップ 寒天 砂糖 水



1学期の集団給食は
本日で終了です!

