

6月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価 エネルギー (kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校	
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			調味料他
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
2	月	ご飯					米		612 2.0	
		牛乳		牛乳						
		甘酢肉団子	鶏肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ 香辛料 酢 ケチャップ	772 2.4
		豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ		人参 ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油	しょうゆ みりん 豆板醤	
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン			しょうゆ 中華だし スープストック	
3	火	はちみつパン					はちみつパン		610 2.8	
		牛乳		牛乳						
		フェイジョアード	豚肉 ウインナー ひよこ豆		人参 トマト	青えんどう 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 赤いんげん 米粉ハヤシルー 砂糖	油	ケチャップ ソース コンソメ チリパウダー	812 3.8
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		
		ラビオリスープ	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉 でんぶん		塩 香辛料 スープストック コンソメ こしょう	
4	水	きつねうどん(ソフト麺・汁)	鶏肉 なると 油揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ しいたけ	うどん		しょうゆ みりん 和風だし	697
		牛乳		牛乳						2.5
		さつまいもパイ	卵				さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油	塩	806
		五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		人参	ごぼう れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	3.2
5	木	★世界の料理(タイ)								622 2.0
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		ガイヤーン	鶏肉			にんにく	はちみつ		魚しょう オイスターソース こしょう	800 2.6
		バットウンセン	豚肉		人参 にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	春雨 砂糖	油	魚しょう しょうゆ オイスターソース	
ゲーンチュートタオフー	鶏肉 大豆 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ	パン粉 でんぶん 砂糖	ラード 油 ごま油	塩 鶏ガラスープ こしょう しょうゆ 中華だし スープストック			
6	金	★かみかみ献立								669 2.4
		小松菜豆カレーライス(麦ごはん)	ツナ 大豆 鶏レバー		小松菜 人参 トマト	玉ねぎ	米 大麦 カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	
		牛乳		牛乳						
		福神漬け				福神漬け				870
		フルーツ白玉				みかん缶 バイナップル缶 黄桃缶	りんごゼリー 白玉団子			3.1
9	月	★スタミナアップ献立								647 2.1
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		カレー春巻き	大豆 豚肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンフラワー でんぶん	油 ショートニング	チャツネ コンソメ カレー粉 塩 香辛料 酒	804 2.3
		ほうれん草のナムル			ほうれん草 人参	もやし		韓国ナムルドレッシング		
マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ			
10	火	コッペパン					コッペパン			629 2.6
		牛乳		牛乳						
		フランクフルト	豚肉 大豆				でんぶん 砂糖	ラード	塩 香辛料 ケチャップ	838 3.5
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		イタリアンドレッシング		
		かぼちゃポタージュ		牛乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ	いんげん豆 小麦粉	バター 生クリーム	スープストック コンソメ こしょう	
11	水	★長山中学校リクエスト献立								642 2.1
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		豚キムチ	豚肉		人参 小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ 切干大根	砂糖		しょうゆ 中華だし 酒 こしょう	822 2.6
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	
		キムチスープ	豚肉 豆腐		にら 人参	玉ねぎ 白菜キムチ もやし		ごま油	甜麺醤 スープストック しょうゆ 中華だし	
		ミルメーク(ココア)					ミルメーク(ココア)			
12	木	鶏肉ととうもろこしの混ぜご飯 (ご飯・混ぜごはんの具)	鶏肉 油揚げ		人参	コーン しいたけ	米 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし	694 1.9
		牛乳		牛乳						
		つくねのおろしだれ梅風味	鶏肉	ひじき	人参 しそ	玉ねぎ 大根 梅	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぶん	おろしドレッシング	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	887 2.3
		新じゃがのみそ汁	生揚げ みそ		人参	玉ねぎ 大根 ねぎ	じゃがいも		和風だし	
13	金	麦ご飯					米 大麦			616 2.0
		牛乳		牛乳						
		鶏肉の西京焼き	鶏肉						西京漬けの素	796 2.5
		ひじきの五目煮	大豆 豚肉	ひじき	人参 ピーマン	しめじ しいたけ	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酒	
		いわしのつみれ汁	いわし みそ		人参	しょうが 大根 こんにゃく ねぎ	でんぶん 砂糖		塩 和風だし	
16	月	★八原小学校リクエスト献立								654 1.4
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ 酒 和風だし	848 1.7
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう 黄桃缶 みかん缶 バイナップル缶				
ナタデココフルーツ				黄桃缶 みかん缶 バイナップル缶	ナタデココ りんごゼリー					
17	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			605 2.6
		ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ	でんぶん 砂糖	ラード	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ ソース	
		ポパイソテー	ベーコン		ほうれん草 人参	コーン		油	スープストック 塩 こしょう	767 3.4
		野菜と豆のスープ	ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ 青えんどう	じゃがいも 赤いんげん		コンソメ スープストック こしょう	
		ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
18	水	★いばっぺごはん								633 1.5
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		米粉県産ビーフシチュー	牛肉		赤ピーマン トマト	ごぼう ねぎ しめじ れんこん にんにく	さつまいも 米粉ハヤシルー		スープストック 赤ワイン こしょう	814 1.8
		ほうれん草のチキンサラダ	鶏肉		ほうれん草 赤ピーマン	もやし きゅうり		玉ねぎドレッシング		
メロン					メロン					

19	木	★おいしお献立							624 1.8
		ご飯				米			
		牛乳		牛乳					
		肉みそそば	豚肉 鶏肉 大豆 みそ		れんこん ねぎ しょうが	砂糖		しょうゆ 豆板醤 中華だし 酒	807 2.2
		ごぼうサラダ		人参	ごぼう コーン きゅうり		ごまドレッシング		
20	金	豚しょうがスープ	豚肉 豆腐	小松菜 人参	玉ねぎ きくらげ しょうが		ごま油	中華だし スープ ストック しょうゆ こしょう	
		ご飯				米			635 1.8
		牛乳		牛乳					
		さばの塩焼き	さば					塩	
		さつまいもサラダ	ハム	人参	コーン きゅうり	さつまいも	シーザードレッシング		783 2.0
23	月	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ	人参 ほうれん草	大根 こんにゃく			和風だし	
		★日本の味めぐり(宮城県)							650 1.5
		ご飯				米			
		牛乳		牛乳					
		笹かまぼこの磯辺揚げ	かまぼこ	青のり		天ぷら粉	油		
24	火	枝豆のサラダ		人参	枝豆 もやし きゅうり		減塩和風ドレッシング		815 1.7
		仙台麩入り肉じゃが	豚肉 生揚げ	人参 さやいんげん	玉ねぎ 白滝	仙台麩 じゃがいも 砂糖		しょうゆ	
		コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン			
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉		にんにく しょうが	はちみつ		粒マスタード 酒 しょうゆ こしょう	601 2.2
		大麦ぶちぶちサラダ		人参	キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	大麦	イタリアンドレッシング		
25	水	ミネストローネ	鶏肉 大豆	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖		スープストック コンソメ こしょう	773 3.0
		キャラメルクリーム				キャラメルクリーム			
		豆乳担々ラーメン (ソフト中華麺・スープ)	豚肉 なんと みそ 豆乳	小松菜 人参	もやし ねぎ しいたけ	中華麺 てんぷん	ごま	鶏ガラスープ 中華だし しょうゆ 豆板醤 こしょう	687 2.8
		牛乳		牛乳					
		肉まん	豚肉 大豆		玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	小麦粉 砂糖 てんぷん パン粉	ラード ごま油 牛脂	しょうゆ 塩 オイスターソース 酒 香辛料	816 3.4
26	木	小松菜と厚揚げの中華炒め	豚肉 生揚げ	小松菜 人参	玉ねぎ	てんぷん		オイスターソース しょうゆ みりん 豆板醤	
		ご飯				米			
		牛乳		牛乳					
		しろぎすフライ	きす 大豆			パン粉 小麦粉 てんぷん 砂糖 コーンフラワー	油 ショートニング	塩 ソース	609 1.9
		焼きそば風切干大根	豚肉	青のり	人参	切干大根 キャベツ もやし	油	ソース 中華だし オイスターソース	765 2.3
27	金	冬瓜スープ	鶏肉 豆腐	人参	冬瓜 ねぎ しいたけ しょうが	てんぷん	ごま油	中華だし スープ ストック しょうゆ こしょう	
		キーマカレー(ナン)	豚肉 大豆 ひよこ豆	人参 トマト	しょうが 玉ねぎ	ナン じゃがいも カレー	油	ソース カレー粉 ガラムマサラ	648 2.2
		牛乳		牛乳					
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	ブロッコリー	しめじ コーン にんにく		油	スープストック 塩 こしょう	847 2.9
		米粉グラタン	豆乳 おから	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉 砂糖	ショートニング 油	塩 香辛料	
30	月	★久保台小学校リクエスト献立							
		ご飯				米			658 1.7
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のからあげ	鶏肉		しょうが	てんぷん	油	しょうゆ 酒	
		コーンサラダ			きゅうり キャベツ コーン		コーンドレッシング		
		かき玉汁	卵 豆腐	人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	てんぷん		しょうゆ 和風だし	837 2.1
		ミルメーク(ココア)				ミルメーク(ココア)			

食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城を食べようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

6月

給食だより

みなさんは普段からよくかんで食べていますか？
食べ物をよくかんで食べることは食べ過ぎを防ぐ、消化・吸収を助ける、むし歯の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。
家族でよくかむことを意識してみましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。

あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。

かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。
気になることはありませんか？この1週間で歯の健康をきっかりに、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

①金曜日の次は？

②おなかの反対側。

③手で皮をむいて食べる果物。

④まさかりかっいで熊にまたがる力持ち。

⑤暗くなってきたよ。

【給食費の引き落とし日のお知らせ】

4月分の引き落としは、6月30日(月)です。よろしくお願いいたします。

☎ 0295-247460 / 247461 / 247462 / 247463 / 247464 / 247465 / 247466 / 247467 / 247468 / 247469 / 247470 / 247471 / 247472 / 247473 / 247474 / 247475 / 247476 / 247477 / 247478 / 247479 / 247480 / 247481 / 247482 / 247483 / 247484 / 247485 / 247486 / 247487 / 247488 / 247489 / 247490 / 247491 / 247492 / 247493 / 247494 / 247495 / 247496 / 247497 / 247498 / 247499 / 247500 / 247501 / 247502 / 247503 / 247504 / 247505 / 247506 / 247507 / 247508 / 247509 / 247510 / 247511 / 247512 / 247513 / 247514 / 247515 / 247516 / 247517 / 247518 / 247519 / 247520 / 247521 / 247522 / 247523 / 247524 / 247525 / 247526 / 247527 / 247528 / 247529 / 247530 / 247531 / 247532 / 247533 / 247534 / 247535 / 247536 / 247537 / 247538 / 247539 / 247540 / 247541 / 247542 / 247543 / 247544 / 247545 / 247546 / 247547 / 247548 / 247549 / 247550 / 247551 / 247552 / 247553 / 247554 / 247555 / 247556 / 247557 / 247558 / 247559 / 247560 / 247561 / 247562 / 247563 / 247564 / 247565 / 247566 / 247567 / 247568 / 247569 / 247570 / 247571 / 247572 / 247573 / 247574 / 247575 / 247576 / 247577 / 247578 / 247579 / 247580 / 247581 / 247582 / 247583 / 247584 / 247585 / 247586 / 247587 / 247588 / 247589 / 247590 / 247591 / 247592 / 247593 / 247594 / 247595 / 247596 / 247597 / 247598 / 247599 / 247600 / 247601 / 247602 / 247603 / 247604 / 247605 / 247606 / 247607 / 247608 / 247609 / 247610 / 247611 / 247612 / 247613 / 247614 / 247615 / 247616 / 247617 / 247618 / 247619 / 247620 / 247621 / 247622 / 247623 / 247624 / 247625 / 247626 / 247627 / 247628 / 247629 / 247630 / 247631 / 247632 / 247633 / 247634 / 247635 / 247636 / 247637 / 247638 / 247639 / 247640 / 247641 / 247642 / 247643 / 247644 / 247645 / 247646 / 247647 / 247648 / 247649 / 247650 / 247651 / 247652 / 247653 / 247654 / 247655 / 247656 / 247657 / 247658 / 247659 / 247660 / 247661 / 247662 / 247663 / 247664 / 247665 / 247666 / 247667 / 247668 / 247669 / 247670 / 247671 / 247672 / 247673 / 247674 / 247675 / 247676 / 247677 / 247678 / 247679 / 247680 / 247681 / 247682 / 247683 / 247684 / 247685 / 247686 / 247687 / 247688 / 247689 / 247690 / 247691 / 247692 / 247693 / 247694 / 247695 / 247696 / 247697 / 247698 / 247699 / 247700 / 247701 / 247702 / 247703 / 247704 / 247705 / 247706 / 247707 / 247708 / 247709 / 247710 / 247711 / 247712 / 247713 / 247714 / 247715 / 247716 / 247717 / 247718 / 247719 / 247720 / 247721 / 247722 / 247723 / 247724 / 247725 / 247726 / 247727 / 247728 / 247729 / 247730 / 247731 / 247732 / 247733 / 247734 / 247735 / 247736 / 247737 / 247738 / 247739 / 247740 / 247741 / 247742 / 247743 / 247744 / 247745 / 247746 / 247747 / 247748 / 247749 / 247750 / 247751 / 247752 / 247753 / 247754 / 247755 / 247756 / 247757 / 247758 / 247759 / 247760 / 247761 / 247762 / 247763 / 247764 / 247765 / 247766 / 247767 / 247768 / 247769 / 247770 / 247771 / 247772 / 247773 / 247774 / 247775 / 247776 / 247777 / 247778 / 247779 / 247780 / 247781 / 247782 / 247783 / 247784 / 247785 / 247786 / 247787 / 247788 / 247789 / 247790 / 247791 / 247792 / 247793 / 247794 / 247795 / 247796 / 247797 / 247798 / 247799 / 247800 / 247801 / 247802 / 247803 / 247804 / 247805 / 247806 / 247807 / 247808 / 247809 / 247810 / 247811 / 247812 / 247813 / 247814 / 247815 / 247816 / 247817 / 247818 / 247819 / 247820 / 247821 / 247822 / 247823 / 247824 / 247825 / 247826 / 247827 / 247828 / 247829 / 247830 / 247831 / 247832 / 247833 / 247834 / 247835 / 247836 / 247837 / 247838 / 247839 / 247840 / 247841 / 247842 / 247843 / 247844 / 247845 / 247846 / 247847 / 247848 / 247849 / 247850 / 247851 / 247852 / 247853 / 247854 / 247855 / 247856 / 247857 / 247858 / 247859 / 247860 / 247861 / 247862 / 247863 / 247864 / 247865 / 247866 / 247867 / 247868 / 247869 / 247870 / 247871 / 247872 / 247873 / 247874 / 247875 / 247876 / 247877 / 247878 / 247879 / 247880 / 247881 / 247882 / 247883 / 247884 / 247885 / 247886 / 247887 / 247888 / 247889 / 247890 / 247891 / 247892 / 247893 / 247894 / 247895 / 247896 / 247897 / 247898 / 247899 / 247900 / 247901 / 247902 / 247903 / 247904 / 247905 / 247906 / 247907 / 247908 / 247909 / 247910 / 247911 / 247912 / 247913 / 247914 / 247915 / 247916 / 247917 / 247918 / 247919 / 247920 / 247921 / 247922 / 247923 / 247924 / 247925 / 247926 / 247927 / 247928 / 247929 / 247930 / 247931 / 247932 / 247933 / 247934 / 247935 / 247936 / 247937 / 247938 / 247939 / 247940 / 247941 / 247942 / 247943 / 247944 / 247945 / 247946 / 247947 / 247948 / 247949 / 247950 / 247951 / 247952 / 247953 / 247954 / 247955 / 247956 / 247957 / 247958 / 247959 / 247960 / 247961 / 247962 / 247963 / 247964 / 247965 / 247966 / 247967 / 247968 / 247969 / 247970 / 247971 / 247972 / 247973 / 247974 / 247975 / 247976 / 247977 / 247978 / 247979 / 247980 / 247981 / 247982 / 247983 / 247984 / 247985 / 247986 / 247987 / 247988 / 247989 / 247990 / 247991 / 247992 / 247993 / 247994 / 247995 / 247996 / 247997 / 247998 / 247999 / 248000 / 248001 / 248002 / 248003 / 248004 / 248005 / 248006 / 248007 / 248008 / 248009 / 248010 / 248011 / 248012 / 248013 / 248014 / 248015 / 248016 / 248017 / 248018 / 248019 / 248020 / 248021 / 248022 / 248023 / 248024 / 248025 / 248026 / 248027 / 248028 / 248029 / 248030 / 248031 / 248032 / 248033 / 248034 / 248035 / 248036 / 248037 / 248038 / 248039 / 248040 / 248041 / 248042 / 248043 / 248044 / 248045 / 248046 / 248047 / 248048 / 248049 / 248050 / 248051 / 248052 / 248053 / 248054 / 248055 / 248056 / 248057 / 248058 / 248059 / 248060 / 248061 / 248062 / 248063 / 248064 / 248065 / 248066 / 248067 / 248068 / 248069 / 248070 / 248071 / 248072 / 248073 / 248074 / 248075 / 248076 / 248077 / 248078 / 248079 / 248080 / 248081 / 248082 / 248083 / 248084 / 248085 / 248086 / 248087 / 248088 / 248089 / 248090 / 248091 / 248092 / 248093 / 248094 / 248095 / 248096 / 248097 / 248098 / 248099 / 248100 / 248101 / 248102 / 248103 / 248104 / 248105 / 248106 / 248107 / 248108 / 248109 / 248110 / 248111 / 248112 / 248113 / 248114 / 248115 / 248116 / 248117 / 248118 / 248119 / 248120 / 248121 / 248122 / 248123 / 248124 / 248125 / 248126 / 248127 / 248128 / 248129 / 248130 / 248131 / 248132 / 248133 / 248134 / 248135 / 248136 / 248137 / 248138 / 248139 / 248140 / 248141 / 248142 / 248143 / 248144 / 248145 / 248146 / 248147 / 248148 / 248149 / 248150 / 248151 / 248152 / 248153 / 248154 / 248155 / 248156 / 248157 / 248158 / 248159 / 248160 / 248161 / 248162 / 248163 / 248164 / 248165 / 248166 / 248167 / 248168 / 248169 / 248170 / 248171 / 248172 / 248173 / 248174 / 248175 / 248176 / 248177 / 248178 / 248179 / 248180 / 248181 / 248182 / 248183 / 248184 / 248185 / 248186 / 248187 / 248188 / 248189 / 248190 / 248191 / 248192 / 248193 / 248194 / 248195 / 248196 / 248197 / 248198 / 248199 / 248200 / 248201 / 248202 / 248203 / 248204 / 248205 / 248206 / 248207 / 248208 / 248209 / 248210 / 248211 / 248212 / 248213 / 248214 / 248215 / 248216 / 248217 / 248218 / 248219 / 248220 / 248221 / 248222 / 248223 / 248224 / 248225 / 248226 / 248227 / 248228 / 248229 / 248230 / 248231 / 248232 / 248233 / 248234 / 248235 / 248236 / 248237 / 248238 / 248239 / 248240 / 248241 / 248242 / 248243 / 248244 / 248245 / 248246 / 248247 / 248248 / 248249 / 248250 / 248251 / 248252 / 248253 / 248254 / 248255 / 248256 / 248257 / 248258 / 248259 / 248260 / 248261 / 248262 / 248263 / 248264 / 248265 / 248266 / 248267 / 248268 / 248269 / 248270 / 248271 / 248272 / 248273 / 248274 / 248275 / 248276 / 248277 / 248278 / 248279 / 248280 / 248281 / 248282 / 248283 / 248284 / 248285 / 248286 / 248287 / 248288 / 248289 / 248290 / 248291 / 248292 / 248293 / 248294 / 248295 / 248296 / 248297 / 248298 / 248299 / 248300 / 248301 / 248302 / 248303 / 248304 / 248305 / 248306 / 248307 / 248308 / 248309 / 248310 / 248311 / 248312 / 248313 / 248314 / 248315 / 248316 / 248317 / 248318 / 248319 / 248320 / 248321 / 248322 / 248323 / 248324 / 248325 / 248326 / 248327 / 248328 / 248329 / 248330 / 248331 / 248332 / 248333 / 248334 / 248335 / 248336 / 248337 / 248338 / 248339 / 248340 / 248341 / 248342 / 248343 / 248344 / 248345 / 248346 / 248347 / 248348 / 248349 / 248350 / 248351 / 248352 / 248353 / 248354 / 248355 / 248356 / 248357 / 248358 / 248359 / 248360 / 248361 / 248362 / 248363 / 248364 / 248365 / 248366 / 248367 / 248368 / 248369 / 248370 / 248371 / 248372 / 248373 / 248374 / 248375 / 248376 / 248377 / 248378 / 248379 / 248380 / 248381 / 248382 / 248383 / 248384 / 248385 / 248386 / 248387 / 248388 / 248389 / 248390 / 248391 / 248392 / 248393 / 248394 / 248395 / 248396 / 248397 / 248398 / 248399 / 248400 / 248401 / 248402 / 248403 / 248404 / 248405 / 248406 / 248407 / 248408 / 248409 / 248410 / 248411 / 248412 / 248413 / 248414 / 248415 / 248416 / 248417 / 248418 / 248419 / 248420 / 248421 / 248422 / 248423 / 248424 / 248425 / 248426 / 248427 / 248428 / 248429 / 248430 / 248431 / 248432 / 248433 / 248434 / 248435 / 248436 / 248437 / 248438 / 248439 / 248440 / 248441 / 248442 / 248443 / 248444 / 248445 / 248446 / 248447 / 248448 / 248449 / 248450 / 248451 / 248452 / 248453 / 248454 / 248455 / 248456 / 248457 / 248458 / 248459 / 248460 / 248461 / 248462 / 2