

# 給食だより

2020年

♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ♥15日(月)~19日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園  
 ★豊浜小学校  
 ★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし じゃがいものみそ汁 かしわもち	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ しめじ	495 718 883
2火	揚げパン ふしめんのチャウダー ごぼうのサラダ かわちばんかん	パン さとう じゃがいも ふしめん こめ	あぶら ごま	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ ごぼう キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん	444 643 791
3水	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のしらすあえ ふしめん汁 びわ	こめ むぎ でんぶん さとう ふしめん	あぶら	とうふ とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ びわ	442 641 788
4木	麦ごはん 豆あじの南蛮漬け 野菜の昆布あえ だんご汁 味付けのり	こめ むぎ さとう だんご	あぶら ごま	あじ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ のり	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ ごぼうしめじ	462 670 824
5金	コッペパン きびなごのかりかりフライ かみかみサラダ ミネストローネ お茶のムース	パン さとう じゃがいも ムース	あぶら ごま	ベーコン だいた	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	にんじん トマト	キャベツ れんこん ごぼう コーン たまねぎ セロリ エリンギ	491 712 876
8月	赤飯 さばの塩焼き こまつなとコーンのあえもの かぼちゃのみそ汁 お祝いゼリー	こめ もちごめ ゼリー	ごま	あずき さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ	もやし コーン たまねぎ キャベツ しめじ	480 696 856
9火	コッペパン 鶏肉のガーリック焼き もやしのドレッシングあえ リヨネーズポテト	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり もやし コーン たまねぎ エリンギ	428 620 763
10水	麦ごはん 酢豚 野菜のナムル フルーツミックス	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり キャベツ にんにく みかん なし もも	466 676 831
11木	昆布ごはん ねぶとの甘酢漬け 五色あえ 豚汁	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ぶたにく	こんぶ ぎゅうにゅう うずらたまご ねぶと ひじき	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ほししいたけ もやし コーン ごぼう たまねぎ	444 643 791
12金	黒糖パン 手羽元のさっぱり煮 小松菜のごまドレッシングあえ ビーフンスープ ミニトマト	パン さとう ビーフン	あぶら ごま	とりにく ハム ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	にんにく しょうが もやし コーン キャベツ たまねぎ しめじ	465 674 829
15月	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のポン酢あえ 豆腐汁 小夏	こめ むぎ さとう	あぶら	さけ ハム とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし コーン すだち えのきたけ こなつみかん	425 616 758

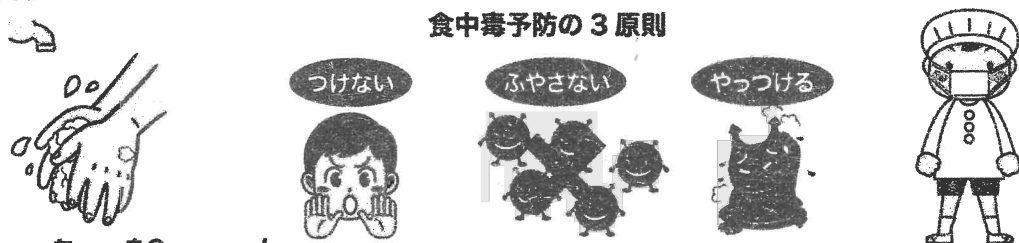
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16火	米粉パン 豚肉のケチャップソースかけ グリーンサラダ 野菜のカレースープ煮	こめ パン でんぶん こむぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン グリーンアスパラ ガス	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	464 673 828
17水	麦ごはん マーボーなす 青のりポテト ナムル オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン ねぎ	なす しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ オレンジ	434 629 774
18木	麦ごはん 開きあじのから揚げ 野菜のごま酢あえ なすとかぼちゃのみそ汁 しょうゆ豆	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	きゅうり キャベツ もやし なす たまねぎ	454 658 809
19金	ふるさとの食再発見週間 バターロールパン 五目うどん 切り干し大根の甘酢あえ 大豆と小煮干しの揚げ煮	パン うどん さとう でんぶん	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ だいた	ぎゅうにゅう ちりめん かえり ちりめん	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	448 649 798
22月	麦ごはん ゴーヤチャンプル かぼちゃフライ すだちゼリー	こめ むぎ ゼリー	あぶら	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ゴーヤ しめじ	477 691 850
23火	全粒粉パン キャベツとみかんのサラダ 野菜のスープ煮 いちごジャム	パン じゃがいも ジャム	あぶら	ハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	みかん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	421 610 750
24水	牛丼 豆腐のちぎり揚げ すもも	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん	あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ ごぼう しょうが すもも	470 681 838
25木	コーンピラフ いかのさらさ揚げ ビーンズサラダ 春雨スープ	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	ベーコン いか ミックスピーンズ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン しょうが キャベツ もやし ほししいたけ	475 688 846
26金	バターロールパン ジャージャー麺 夏野菜のかき揚げ 冷凍パイ	パン ちゅうかめん さとう こむぎ でんぶん	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ かぼちゃ	もやし しょうが ゴーヤ たまねぎ パイナップル	449 650 800
29月	麦ごはん ブルコギ 中華あえ オレンジ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり オレンジ	414 600 738
30火	コッペパン 豚肉のアップルソースかけ 元気サラダ 英字マカロニスープ	パン でんぶん こむぎ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト パセリ	しょうが りんご レモン キャベツ コーン たまねぎ エリンギ	438 635 781

# 食育だより6月号

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存をしましょう。

給食で使用するエプロンや帽子、マスクは毎週持って帰り、月曜日にはきれいなものを持って来ましょう。

## 食中毒予防の3原則



## 1 旬の食べ物をお知らせします!

いりこ



全国に誇る、香川県産の「いりこ」は「さぬきうどん」には欠かせない食材です。

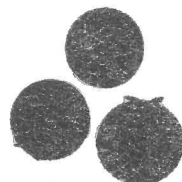
観音寺の伊吹沖が主な漁場であり、大型の網を2隻でひき、船の間の網に群れを追い込み、漁を行っています。

給食では伊吹産の「いりこ」を汁物のだしや「いりこめし」などに入れて登場します。ぜひ、旬の味を味わってください。

「トマト」は日本人が好きな野菜ランキングで上位に入るほど、人気のある野菜です。最近では果物のように甘いトマト、赤やオレンジ、黄色い色をしたトマトなどたくさんの品種がお店などで並んでいますね。

ビタミンAやCを多く含む「トマト」は3月～6月に旬を迎えます。生でもおいしく食べることができますが、火を通しておいしく食べることができます。夏のミニトマト、スープに入れたトマトを味わっていただきましょう。

ミニトマト



旬の味

～6月の旬の食材～

いりこ  
ねぶと  
あじ

きゅうり ゴーヤ  
ミニトマト なす  
たまねぎ かぼちゃ  
ピーマン

びわ  
すもも  
河内晩柑

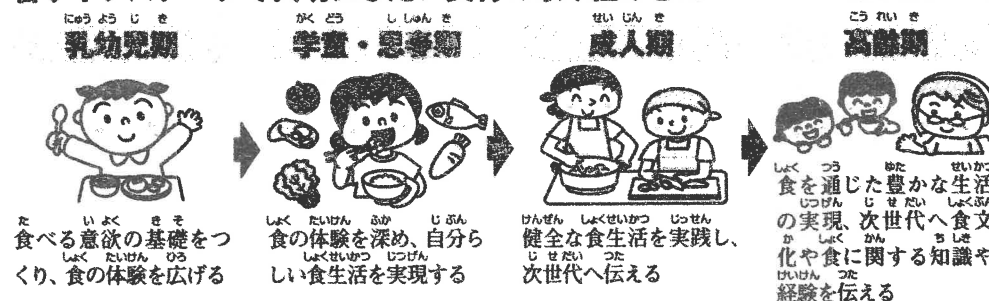
## 2 6月は「食育月間」です!

食は「生きるうえでの基本」です。食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していくことが必要となります。

そして、6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるのか考える機会にしましょう。

### 各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは?

※出典：内閣府「食育ガイド」



## 3 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」について

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか?

よく噛んで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。この機会に、一口30回を意識して食べてみましょう。



(1)214年(2)14年(3)14年(4)14年(5)14年(6)14年(7)14年(8)14年(9)14年(10)14年(11)14年(12)14年(13)14年(14)14年(15)14年(16)14年(17)14年(18)14年(19)14年(20)14年(21)14年(22)14年(23)14年(24)14年(25)14年(26)14年(27)14年(28)14年(29)14年(30)14年(31)14年(32)14年(33)14年(34)14年(35)14年(36)14年(37)14年(38)14年(39)14年(40)14年(41)14年(42)14年(43)14年(44)14年(45)14年(46)14年(47)14年(48)14年(49)14年(50)14年(51)14年(52)14年(53)14年(54)14年(55)14年(56)14年(57)14年(58)14年(59)14年(60)14年(61)14年(62)14年(63)14年(64)14年(65)14年(66)14年(67)14年(68)14年(69)14年(70)14年(71)14年(72)14年(73)14年(74)14年(75)14年(76)14年(77)14年(78)14年(79)14年(80)14年(81)14年(82)14年(83)14年(84)14年(85)14年(86)14年(87)14年(88)14年(89)14年(90)14年(91)14年(92)14年(93)14年(94)14年(95)14年(96)14年(97)14年(98)14年(99)14年(100)14年(101)14年(102)14年(103)14年(104)14年(105)14年(106)14年(107)14年(108)14年(109)14年(110)14年(111)14年(112)14年(113)14年(114)14年(115)14年(116)14年(117)14年(118)14年(119)14年(120)14年(121)14年(122)14年(123)14年(124)14年(125)14年(126)14年(127)14年(128)14年(129)14年(130)14年(131)14年(132)14年(133)14年(134)14年(135)14年(136)14年(137)14年(138)14年(139)14年(140)14年(141)14年(142)14年(143)14年(144)14年(145)14年(146)14年(147)14年(148)14年(149)14年(150)14年(151)14年(152)14年(153)14年(154)14年(155)14年(156)14年(157)14年(158)14年(159)14年(160)14年(161)14年(162)14年(163)14年(164)14年(165)14年(166)14年(167)14年(168)14年(169)14年(170)14年(171)14年(172)14年(173)14年(174)14年(175)14年(176)14年(177)14年(178)14年(179)14年(180)14年(181)14年(182)14年(183)14年(184)14年(185)14年(186)14年(187)14年(188)14年(189)14年(190)14年(191)14年(192)14年(193)14年(194)14年(195)14年(196)14年(197)14年(198)14年(199)14年(200)14年(201)14年(202)14年(203)14年(204)14年(205)14年(206)14年(207)14年(208)14年(209)14年(210)14年(211)14年(212)14年(213)14年(214)14年(215)14年(216)14年(217)14年(218)14年(219)14年(220)14年(221)14年(222)14年(223)14年(224)14年(225)14年(226)14年(227)14年(228)14年(229)14年(230)14年(231)14年(232)14年(233)14年(234)14年(235)14年(236)14年(237)14年(238)14年(239)14年(240)14年(241)14年(242)14年(243)14年(244)14年(245)14年(246)14年(247)14年(248)14年(249)14年(250)14年(251)14年(252)14年(253)14年(254)14年(255)14年(256)14年(257)14年(258)14年(259)14年(260)14年(261)14年(262)14年(263)14年(264)14年(265)14年(266)14年(267)14年(268)14年(269)14年(270)14年(271)14年(272)14年(273)14年(274)14年(275)14年(276)14年(277)14年(278)14年(279)14年(280)14年(281)14年(282)14年(283)14年(284)14年(285)14年(286)14年(287)14年(288)14年(289)14年(290)14年(291)14年(292)14年(293)14年(294)14年(295)14年(296)14年(297)14年(298)14年(299)14年(300)14年(301)14年(302)14年(303)14年(304)14年(305)14年(306)14年(307)14年(308)14年(309)14年(310)14年(311)14年(312)14年(313)14年(314)14年(315)14年(316)14年(317)14年(318)14年(319)14年(320)14年(321)14年(322)14年(323)14年(324)14年(325)14年(326)14年(327)14年(328)14年(329)14年(330)14年(331)14年(332)14年(333)14年(334)14年(335)14年(336)14年(337)14年(338)14年(339)14年(340)14年(341)14年(342)14年(343)14年(344)14年(345)14年(346)14年(347)14年(348)14年(349)14年(350)14年(351)14年(352)14年(353)14年(354)14年(355)14年(356)14年(357)14年(358)14年(359)14年(360)14年(361)14年(362)14年(363)14年(364)14年(365)14年(366)14年(367)14年(368)14年(369)14年(370)14年(371)14年(372)14年(373)14年(374)14年(375)14年(376)14年(377)14年(378)14年(379)14年(380)14年(381)14年(382)14年(383)14年(384)14年(385)14年(386)14年(387)14年(388)14年(389)14年(390)14年(391)14年(392)14年(393)14年(394)14年(395)14年(396)14年(397)14年(398)14年(399)14年(400)14年(401)14年(402)14年(403)14年(404)14年(405)14年(406)14年(407)14年(408)14年(409)14年(410)14年(411)14年(412)14年(413)14年(414)14年(415)14年(416)14年(417)14年(418)14年(419)14年(420)14年(421)14年(422)14年(423)14年(424)14年(425)14年(426)14年(427)14年(428)14年(429)14年(430)14年(431)14年(432)14年(433)14年(434)14年(435)14年(436)14年(437)14年(438)14年(439)14年(440)14年(441)14年(442)14年(443)14年(444)14年(445)14年(446)14年(447)14年(448)14年(449)14年(450)14年(451)14年(452)14年(453)14年(454)14年(455)14年(456)14年(457)14年(458)14年(459)14年(460)14年(461)14年(462)14年(463)14年(464)14年(465)14年(466)14年(467)14年(468)14年(469)14年(470)14年(471)14年(472)14年(473)14年(474)14年(475)14年(476)14年(477)14年(478)14年(479)14年(480)14年(481)14年(482)14年(483)14年(484)14年(485)14年(486)14年(487)14年(488)14年(489)14年(490)14年(491)14年(492)14年(493)14年(494)14年(495)14年(496)14年(497)14年(498)14年(499)14年(500)14年(501)14年(502)14年(503)14年(504)14年(505)14年(506)14年(507)14年(508)14年(509)14年(510)14年(511)14年(512)14年(513)14年(514)14年(515)14年(516)14年(517)14年(518)14年(519)14年(520)14年(521)14年(522)14年(523)14年(524)14年(525)14年(526)14年(527)14年(528)14年(529)14年(530)14年(531)14年(532)14年(533)14年(534)14年(535)14年(536)14年(537)14年(538)14年(539)14年(540)14年(541)14年(542)14年(543)14年(544)14年(545)14年(546)14年(547)14年(548)14年(549)14年(550)14年(551)14年(552)14年(553)14年(554)14年(555)14年(556)14年(557)14年(558)14年(559)14年(560)14年(561)14年(562)14年(563)14年(564)14年(565)14年(566)14年(567)14年(568)14年(569)14年(570)14年(571)14年(572)14年(573)14年(574)14年(575)14年(576)14年(577)14年(578)14年(579)14年(580)14年(581)14年(582)14年(583)14年(584)14年(585)14年(586)14年(587)14年(588)14年(589)14年(590)14年(591)14年(592)14年(593)14年(594)14年(595)14年(596)14年(597)14年(598)14年(599)14年(600)14年(601)14年(602)14年(603)14年(604)14年(605)14年(606)14年(607)14年(608)14年(609)14年(610)14年(611)14年(612)14年(613)14年(614)14年(615)14年(616)14年(617)14年(618)14年(619)14年(620)14年(621)14年(622)14年(623)14年(624)14年(625)14年(626)14年(627)14年(628)14年(629)14年(630)14年(631)14年(632)14年(633)14年(634)14年(635)14年(636)14年(637)14年(638)14年(639)14年(640)14年(641)14年(642)14年(643)14年(644)14年(645)14年(646)14年(647)14年(648)14年(649)14年(650)14年(651)14年(652)14年(653)14年(654)14年(655)14年(656)14年(657)14年(658)14年(659)14年(660)14年(661)14年(662)14年(663)14年(664)14年(665)14年(666)14年(667)14年(668)14年(669)14年(670)14年(671)14年(672)14年(673)14年(674)14年(675)14年(676)14年(677)14年(678)14年(679)14年(680)14年(681)14年(682)14年(683)14年(684)14年(685)14年(686)14年(687)14年(688)14年(689)14年(690)14年(691)14年(692)14年(693)14年(694)14年(695)14年(696)14年(697)14年(698)14年(699)14年(700)14年(701)14年(702)14年(703)14年(704)14年(705)14年(706)14年(707)14年(708)14年(709)14年(710)14年(711)14年(712)14年(713)14年(714)14年(715)14年(716)14年(717)14年(718)14年(719)14年(720)14年(721)14年(722)14年(723)14年(724)14年(725)14年(726)14年(727)14年(728)14年(729)14年(730)14年(731)14年(732)14年(733)14年(734)14年(735)14年(736)14年(737)14年(738)14年(739)14年(740)14年(741)14年(742)14年(743)14年(744)14年(745)14年(746)14年(747)14年(748)14年(749)14年(750)14年(751)14年(752)14年(753)14年(754)14年(755)14年(756)14年(757)14年(758)14年(759)14年(760)14年(761)14年(762)14年(763)14年(764)14年(765)14年(766)14年(767)14年(768)14年(769)14年(770)14年(771)14年(772)14年(773)14年(774)14年(775)14年(776)14年(777)14年(778)14年(779)14年(780)14年(781)14年(782)14年(783)14年(784)14年(785)14年(786)14年(787)14年(788)14年(789)14年(790)14年(791)14年(792)14年(793)14年(794)14年(795)14年(796)14年(797)14年(798)14年(799)14年(800)14年(801)14年(802)14年(803)14年(804)14年(805)14年(806)14年(807)14年(808)14年(809)14年(810)14年(811)14年(812)14年(813)14年(814)14年(815)14年(816)14年(817)14年(818)14年(819)14年(820)14年(821)14年(822)14年(823)14年(824)14年(825)14年(826)14年(827)14年(828)14年(829)14年(830)14年(831)14年(832)14年(833)14年(834)14年(835)14年(836)14年(837)14年(838)14年(839)14年(840)14年(841)14年(842)14年(843)14年(844)14年(845)14年(846)14年(847)14年(848)14年(849)14年(850)14年(851)14年(852)14年(853)14年(854)14年(855)14年(856)14年(857)14年(858)14年(859)14年(860)14年(861)14年(862)14年(863)14年(864)14年(865)14年(866)14年(867)14年(868)14年(869)14年(870)14年(871)14年(872)14年(873)14年(874)14年(875)14年(876)14年(877)14年(878)14年(879)14年(880)14年(881)14年(882)14年(883)14年(884)14年(885)14年(886)14年(887)14年(888)14年(889)14年(890)14年(891)14年(892)14年(893)14年(894)14年(895)14年(896)14年(897)14年(898)14年(899)14年(900)14年(901)14年(902)14年(903)14年(904)14年(905)14年(906)14年(907)14年(908)14年(909)14年(910)14年(911)14年(912)14年(913)14年(914)14年(915)14年(916)14年(917)14年(918)14年(919)14年(920)14年(921)14年(922)14年(923)14年(924)14年(925)14年(926)14年(927)14年(928)14年(929)14年(930)14年(931)14年(932)14年(933)14年(934)14年(935)14年(936)14年(937)14年(938)14年(939)14年(940)14年(941)14年(942)14年(943)14年(944)14年(945)14年(946)14年(947)14年(948)14年(949)14年(950)14年(951)14年(952)14年(953)14年(954)14年(955)14年(956)14年(957)14年(958)14年(959)14年(960)14年(961)14年(962)14年(963)14年(964)14年(965)14年(966)14年(967)14年(968)14年(969)14年(970)14年(971)14年(972)14年(973)14年(974)14年(975)14年(976)14年(977)14年(978)14年(979)14年(980)14年(981)14年(982)14年(983)14年(984)14年(985)14年(986)14年(987)14年(988)14年(989)14年(990)14年(991)14年(992)14年(993)14年(994)14年(995)14年(996)14年(997)14年(998)14年(999)14年(1000)14年(1001)14年(1002)14年(1003)14年(1004)14年(1005)14年(1006)14年(1007)14年(1008)14年(1009)14年(1010)14年(1011)14年(1012)14年(1013)14年(1014)14年(1015)14年(1016)14年(1017)14年(1018)14年(1019)14年(1020)14年(1021)14年(1022)14年(1023)14年(1024)14年(1025)14年(1026)14年(1027)14年(1028)14年(1029)14年(1030)14年(1031)14年(1032)14年(1033)14年(1034)14年(1035)14年(1036)14年(1037)14年(1038)14年(1039)14年(1040)14年(1041)14年(1042)14年(1043)14年(1044)14年(1045)14年(1046)14年(1047)14年(1048)14年(1049)14年(1050)14年(1051)14年(1052)14年(1053)14年(1054)14年(1055)14年(1056)14年(1057)14年(1058)14年(1059)14年(1060)14年(1061)14年(1062)14年(1063)14年(1064)14年(1065)14年(1066)14年(1067)14年(1068)14年(1069)14年(1070)14年(1071)14年(1072)14年(1073)14年(1074)14年(1075)14年(1076)14年(1077)14年(1078)14年(1079)14年(1080)14年(1081)14年(1082)14年(1083)14年(1084)14年(1085)14年(1086)14年(1087)14年(1088)14年(1089)14年(1090)14年(1091)14年(1092)14年(1093)14年(1094)14年(1095)14年(1096)14年(1097)14年(1098)14年(1099)14年(1100)14年(1101)14年(1102)14年(1103)14年(1104)14年(1105)14年(1106)14年(1107)14年(1108)14年(1109)14年(1110)14年(1111)14年(1112)14年(1113)14年(1114)14年(1115)14年(1116)14年(1117)14年(1118)14年(1119)14年(1120)14年(1121)14年(1122)14年(1123)14年(1124)14年(1125)14年(1126)14年(1127)14年(1128)14年(1129)14年(1130)14年(1131)14年(1132)14年(1133)14年(1134)14年(1135)14年(1136)14年(1137)14年(1138)14年(1139)14年(1140)14年(1141)14年(1142)14年(1143)14年(1144)14年(1145)14年(1146)14年(1147)14年(1148)14年(1149)14年(1150)14年(1151)14年(1152)14年(1153)14年(1154)14年(1155)14年(1156)14年(1157)14年(1158)14年(1159)14年(1160)14年(1161)14年(1162)14年(1163)14年(1164)14年(1165)14年(1166)14年(1167)14年(1168)14年(1169)14年(1170)14年(1171)14年(1172)14年(1173)14年(1174)14年(1175)14年(1176)14年(1177)14年(1178)14年(1179)14年(1180)14年(1181)14年(1182)14年(1183)14年(1184)14年(1185)14年(1186)14年(1187)14年(1188)14年(1189)14年(1190)14年(1191)14年(1192)14年(1193)14年(1194)14年(1195)14年(1196)14年(1197)14年(1198)14年(1199)14年(1200)14年(1201)14年(1202)14年(1203)14年(1204)14年(1205)14年(1206)14年(1207)14年(1208)14年(1209)14年(1210)14年(1211)14年(1212)14年(1213)14年(1214)14年(1215)14年(1216)14年(1217)14年(1218)14年(1219)14年(1220)14年(1221)14年(1222)14年(1223)14年(1224)14年(1225)14年(1226)14年(1227)14年(1228)14年(1229)14年(1230)14年(1231)14年(1232)14年(1233)14年(1234)14年(1235)14年(1236)14年(1237)14年(1238)14年(1239)14年(1240)14年(1241)14年(1242)14年(1243)14年(1244)14年(1245)14年(1246)14年(1247)14年(1248)14年(1249)14年(1250)14年(1251)14年(1252)14年(1253)14年(1254)14年(1255)14年(1256)14年(1257)14年(1258)14年(1259)14年(1260)14年(1261)14年(1262)14年(1263)14年(1264)14年(1265)14年(1266)14年(1267)14年(1268)14年(1269)14年(1270