



## 7月 献立予定表



| 曜日                                    | 月                                                                           | 火                                                                               | 水                                          | 木                                                                            | 金                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>こんだて名</b><br>(はいぜん図)               | <b>7月の行事&amp;記念日 3 択クイズ</b>                                                 |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
|                                       | <b>7/2 こち 半夏生</b><br>Q. 農家にとって、この日は月の目ざすにしている?<br>① 稲を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする | <b>7/2 うどんの日</b><br>Q. うどんの食感がしつかりしていて弾力があることを何という?<br>① アタマがいい ② コシが強い ③ アツが強い | <b>④ 甘夏みかんのサラダ</b><br>① きな粉あげパン ③ ビーフシ     | <b>④ さんまの甘露煮</b><br>① キムタクごはん ③ 春雨スープ                                        | <b>⑤ 元氣3-グルト</b><br>④ チャプチェ<br>① 黒糖パン ③ 酢豚      |
|                                       | <b>7/7 セタ</b><br>Q. セタに食べる習慣がある。その理由は、何からできている?<br>① 小麦粉 ② 米 ③ とうもろこし       | <b>7/10 納豆の日</b><br>Q. 納豆は何を発酵させたもの?<br>① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ                     | <b>④ きなごあけパン さとう</b><br>① きなご ③ あぶら ④ あぶら  | <b>④ さんまの甘露煮</b><br>① キムタクごはん ③ 春雨スープ                                        | <b>④ チャプチェ</b><br>① 黒糖パン ③ 酢豚                   |
|                                       | <b>7月下旬の土用の丑の日</b><br>Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?<br>① 川 ② 湖 ③ 深い海       | <b>7/27 スイカの日</b><br>Q. スイカを漢字で書く?<br>① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜                            | <b>④ 甘夏みかんのサラダ</b><br>① きな粉あげパン ③ ビーフシ     | <b>④ さんまの甘露煮</b><br>① キムタクごはん ③ 春雨スープ                                        | <b>⑤ 元氣3-グルト</b><br>④ チャプチェ<br>① 黒糖パン ③ 酢豚      |
| <b>エネルギー(kcal)</b><br><b>たんぱく質(g)</b> | 小<br>中                                                                      | 小<br>中                                                                          | 小<br>中                                     | 小<br>中                                                                       | 小<br>中                                          |
|                                       | 1群<br>たんぱく質                                                                 | 1群<br>たんぱく質                                                                     | 1群<br>たんぱく質                                | 1群<br>たんぱく質                                                                  | 1群<br>たんぱく質                                     |
|                                       | 2群<br>無機質                                                                   | 2群<br>無機質                                                                       | 2群<br>無機質                                  | 2群<br>無機質                                                                    | 2群<br>無機質                                       |
|                                       | 3群<br>炭水化物                                                                  | 3群<br>炭水化物                                                                      | 3群<br>炭水化物                                 | 3群<br>炭水化物                                                                   | 3群<br>炭水化物                                      |
| <b>おにも体をつくる</b><br><b>ものになるもの</b>     | 1群<br>たんぱく質                                                                 | 1群<br>たんぱく質                                                                     | 1群<br>たんぱく質                                | 1群<br>たんぱく質                                                                  | 1群<br>たんぱく質                                     |
|                                       | 2群<br>無機質                                                                   | 2群<br>無機質                                                                       | 2群<br>無機質                                  | 2群<br>無機質                                                                    | 2群<br>無機質                                       |
|                                       | 3群<br>炭水化物                                                                  | 3群<br>炭水化物                                                                      | 3群<br>炭水化物                                 | 3群<br>炭水化物                                                                   | 3群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 4群<br>ビタミンC                                                                 | 4群<br>ビタミンC                                                                     | 4群<br>ビタミンC                                | 4群<br>ビタミンC                                                                  | 4群<br>ビタミンC                                     |
| <b>おにも体のちようし</b><br><b>をとのえるもの</b>    | 5群<br>炭水化物                                                                  | 5群<br>炭水化物                                                                      | 5群<br>炭水化物                                 | 5群<br>炭水化物                                                                   | 5群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 6群<br>脂質                                                                    | 6群<br>脂質                                                                        | 6群<br>脂質                                   | 6群<br>脂質                                                                     | 6群<br>脂質                                        |
|                                       | 7群<br>炭水化物                                                                  | 7群<br>炭水化物                                                                      | 7群<br>炭水化物                                 | 7群<br>炭水化物                                                                   | 7群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 8群<br>脂質                                                                    | 8群<br>脂質                                                                        | 8群<br>脂質                                   | 8群<br>脂質                                                                     | 8群<br>脂質                                        |
| <b>おにもエネルギー</b><br><b>ものになるもの</b>     | 9群<br>炭水化物                                                                  | 9群<br>炭水化物                                                                      | 9群<br>炭水化物                                 | 9群<br>炭水化物                                                                   | 9群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 10群<br>脂質                                                                   | 10群<br>脂質                                                                       | 10群<br>脂質                                  | 10群<br>脂質                                                                    | 10群<br>脂質                                       |
|                                       | 11群<br>炭水化物                                                                 | 11群<br>炭水化物                                                                     | 11群<br>炭水化物                                | 11群<br>炭水化物                                                                  | 11群<br>炭水化物                                     |
|                                       | 12群<br>脂質                                                                   | 12群<br>脂質                                                                       | 12群<br>脂質                                  | 12群<br>脂質                                                                    | 12群<br>脂質                                       |
| 調味料・その他                               |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| ぜひご家庭で!                               |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| メモ                                    |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| <b>こんだて名</b><br>(はいぜん図)               | 6                                                                           | 7                                                                               | 8                                          | 9                                                                            | 10                                              |
|                                       | <b>⑤ みかん果汁</b><br>④ 五色そばろごはんの具<br>① 白ごはん ③ 魚そうめん汁                           | <b>④ セタフルーツポンチ</b><br>① 雑穀ごはん ③ 夏野菜カレー                                          | <b>④ ツナマヨサンドの具</b><br>① パーガーパン ③ 肉団子入り卵スープ | <b>⑥ ジョア</b><br>④ 豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ<br>① そおのごはん ③ そお good                        | <b>⑤ 黒豆きな粉</b><br>④ やごろうスイカ<br>① コッペパン ③ 冬瓜のミート |
|                                       | <b>⑤ みかん果汁</b><br>④ 五色そばろごはんの具<br>① 白ごはん ③ 魚そうめん汁                           | <b>④ セタフルーツポンチ</b><br>① 雑穀ごはん ③ 夏野菜カレー                                          | <b>④ ツナマヨサンドの具</b><br>① パーガーパン ③ 肉団子入り卵スープ | <b>⑥ ジョア</b><br>④ 豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ<br>① そおのごはん ③ そお good                        | <b>⑤ 黒豆きな粉</b><br>④ やごろうスイカ<br>① コッペパン ③ 冬瓜のミート |
|                                       | <b>⑤ みかん果汁</b><br>④ 五色そばろごはんの具<br>① 白ごはん ③ 魚そうめん汁                           | <b>④ セタフルーツポンチ</b><br>① 雑穀ごはん ③ 夏野菜カレー                                          | <b>④ ツナマヨサンドの具</b><br>① パーガーパン ③ 肉団子入り卵スープ | <b>⑥ ジョア</b><br>④ 豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ<br>① そおのごはん ③ そお good                        | <b>⑤ 黒豆きな粉</b><br>④ やごろうスイカ<br>① コッペパン ③ 冬瓜のミート |
| <b>エネルギー(kcal)</b><br><b>たんぱく質(g)</b> | 小<br>中                                                                      | 小<br>中                                                                          | 小<br>中                                     | 小<br>中                                                                       | 小<br>中                                          |
|                                       | 1群<br>たんぱく質                                                                 | 1群<br>たんぱく質                                                                     | 1群<br>たんぱく質                                | 1群<br>たんぱく質                                                                  | 1群<br>たんぱく質                                     |
|                                       | 2群<br>無機質                                                                   | 2群<br>無機質                                                                       | 2群<br>無機質                                  | 2群<br>無機質                                                                    | 2群<br>無機質                                       |
|                                       | 3群<br>炭水化物                                                                  | 3群<br>炭水化物                                                                      | 3群<br>炭水化物                                 | 3群<br>炭水化物                                                                   | 3群<br>炭水化物                                      |
| <b>おにも体をつくる</b><br><b>ものになるもの</b>     | 1群<br>たんぱく質                                                                 | 1群<br>たんぱく質                                                                     | 1群<br>たんぱく質                                | 1群<br>たんぱく質                                                                  | 1群<br>たんぱく質                                     |
|                                       | 2群<br>無機質                                                                   | 2群<br>無機質                                                                       | 2群<br>無機質                                  | 2群<br>無機質                                                                    | 2群<br>無機質                                       |
|                                       | 3群<br>炭水化物                                                                  | 3群<br>炭水化物                                                                      | 3群<br>炭水化物                                 | 3群<br>炭水化物                                                                   | 3群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 4群<br>ビタミンC                                                                 | 4群<br>ビタミンC                                                                     | 4群<br>ビタミンC                                | 4群<br>ビタミンC                                                                  | 4群<br>ビタミンC                                     |
| <b>おにも体のちようし</b><br><b>をとのえるもの</b>    | 5群<br>炭水化物                                                                  | 5群<br>炭水化物                                                                      | 5群<br>炭水化物                                 | 5群<br>炭水化物                                                                   | 5群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 6群<br>脂質                                                                    | 6群<br>脂質                                                                        | 6群<br>脂質                                   | 6群<br>脂質                                                                     | 6群<br>脂質                                        |
|                                       | 7群<br>炭水化物                                                                  | 7群<br>炭水化物                                                                      | 7群<br>炭水化物                                 | 7群<br>炭水化物                                                                   | 7群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 8群<br>脂質                                                                    | 8群<br>脂質                                                                        | 8群<br>脂質                                   | 8群<br>脂質                                                                     | 8群<br>脂質                                        |
| <b>おにもエネルギー</b><br><b>ものになるもの</b>     | 9群<br>炭水化物                                                                  | 9群<br>炭水化物                                                                      | 9群<br>炭水化物                                 | 9群<br>炭水化物                                                                   | 9群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 10群<br>脂質                                                                   | 10群<br>脂質                                                                       | 10群<br>脂質                                  | 10群<br>脂質                                                                    | 10群<br>脂質                                       |
|                                       | 11群<br>炭水化物                                                                 | 11群<br>炭水化物                                                                     | 11群<br>炭水化物                                | 11群<br>炭水化物                                                                  | 11群<br>炭水化物                                     |
|                                       | 12群<br>脂質                                                                   | 12群<br>脂質                                                                       | 12群<br>脂質                                  | 12群<br>脂質                                                                    | 12群<br>脂質                                       |
| 調味料・その他                               |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| ぜひご家庭で!                               |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| メモ                                    |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| <b>こんだて名</b><br>(はいぜん図)               | 13                                                                          | 14                                                                              | 15                                         | 16                                                                           | 17                                              |
|                                       | <b>④ 牛肉とごぼうの炒め物</b><br>① 麦ごはん ③ かいのこ汁                                       | <b>④ 干し大根の甘酢え</b><br>① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮                                           | <b>④ スナックゴーヤ</b><br>① プリオッシュパン ③ みそラーメン    | <b>④ ハートのコロッケ</b><br>⑥ きざみのり<br>⑦ おたのしみデザート<br>④ 奄美の鶏飯の具<br>① 麦ごはん ③ 奄美の鶏飯の汁 | <b>④ コーンサラダ</b><br>① ナン ③ キーマカレー                |
|                                       | <b>④ 牛肉とごぼうの炒め物</b><br>① 麦ごはん ③ かいのこ汁                                       | <b>④ 干し大根の甘酢え</b><br>① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮                                           | <b>④ スナックゴーヤ</b><br>① プリオッシュパン ③ みそラーメン    | <b>④ ハートのコロッケ</b><br>⑥ きざみのり<br>⑦ おたのしみデザート<br>④ 奄美の鶏飯の具<br>① 麦ごはん ③ 奄美の鶏飯の汁 | <b>④ コーンサラダ</b><br>① ナン ③ キーマカレー                |
|                                       | <b>④ 牛肉とごぼうの炒め物</b><br>① 麦ごはん ③ かいのこ汁                                       | <b>④ 干し大根の甘酢え</b><br>① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮                                           | <b>④ スナックゴーヤ</b><br>① プリオッシュパン ③ みそラーメン    | <b>④ ハートのコロッケ</b><br>⑥ きざみのり<br>⑦ おたのしみデザート<br>④ 奄美の鶏飯の具<br>① 麦ごはん ③ 奄美の鶏飯の汁 | <b>④ コーンサラダ</b><br>① ナン ③ キーマカレー                |
|                                       | <b>④ 牛肉とごぼうの炒め物</b><br>① 麦ごはん ③ かいのこ汁                                       | <b>④ 干し大根の甘酢え</b><br>① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮                                           | <b>④ スナックゴーヤ</b><br>① プリオッシュパン ③ みそラーメン    | <b>④ ハートのコロッケ</b><br>⑥ きざみのり<br>⑦ おたのしみデザート<br>④ 奄美の鶏飯の具<br>① 麦ごはん ③ 奄美の鶏飯の汁 | <b>④ コーンサラダ</b><br>① ナン ③ キーマカレー                |
| <b>エネルギー(kcal)</b><br><b>たんぱく質(g)</b> | 小<br>中                                                                      | 小<br>中                                                                          | 小<br>中                                     | 小<br>中                                                                       | 小<br>中                                          |
|                                       | 1群<br>たんぱく質                                                                 | 1群<br>たんぱく質                                                                     | 1群<br>たんぱく質                                | 1群<br>たんぱく質                                                                  | 1群<br>たんぱく質                                     |
|                                       | 2群<br>無機質                                                                   | 2群<br>無機質                                                                       | 2群<br>無機質                                  | 2群<br>無機質                                                                    | 2群<br>無機質                                       |
|                                       | 3群<br>炭水化物                                                                  | 3群<br>炭水化物                                                                      | 3群<br>炭水化物                                 | 3群<br>炭水化物                                                                   | 3群<br>炭水化物                                      |
| <b>おにも体をつくる</b><br><b>ものになるもの</b>     | 1群<br>たんぱく質                                                                 | 1群<br>たんぱく質                                                                     | 1群<br>たんぱく質                                | 1群<br>たんぱく質                                                                  | 1群<br>たんぱく質                                     |
|                                       | 2群<br>無機質                                                                   | 2群<br>無機質                                                                       | 2群<br>無機質                                  | 2群<br>無機質                                                                    | 2群<br>無機質                                       |
|                                       | 3群<br>炭水化物                                                                  | 3群<br>炭水化物                                                                      | 3群<br>炭水化物                                 | 3群<br>炭水化物                                                                   | 3群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 4群<br>ビタミンC                                                                 | 4群<br>ビタミンC                                                                     | 4群<br>ビタミンC                                | 4群<br>ビタミンC                                                                  | 4群<br>ビタミンC                                     |
| <b>おにも体のちようし</b><br><b>をとのえるもの</b>    | 5群<br>炭水化物                                                                  | 5群<br>炭水化物                                                                      | 5群<br>炭水化物                                 | 5群<br>炭水化物                                                                   | 5群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 6群<br>脂質                                                                    | 6群<br>脂質                                                                        | 6群<br>脂質                                   | 6群<br>脂質                                                                     | 6群<br>脂質                                        |
|                                       | 7群<br>炭水化物                                                                  | 7群<br>炭水化物                                                                      | 7群<br>炭水化物                                 | 7群<br>炭水化物                                                                   | 7群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 8群<br>脂質                                                                    | 8群<br>脂質                                                                        | 8群<br>脂質                                   | 8群<br>脂質                                                                     | 8群<br>脂質                                        |
| <b>おにもエネルギー</b><br><b>ものになるもの</b>     | 9群<br>炭水化物                                                                  | 9群<br>炭水化物                                                                      | 9群<br>炭水化物                                 | 9群<br>炭水化物                                                                   | 9群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 10群<br>脂質                                                                   | 10群<br>脂質                                                                       | 10群<br>脂質                                  | 10群<br>脂質                                                                    | 10群<br>脂質                                       |
|                                       | 11群<br>炭水化物                                                                 | 11群<br>炭水化物                                                                     | 11群<br>炭水化物                                | 11群<br>炭水化物                                                                  | 11群<br>炭水化物                                     |
|                                       | 12群<br>脂質                                                                   | 12群<br>脂質                                                                       | 12群<br>脂質                                  | 12群<br>脂質                                                                    | 12群<br>脂質                                       |
| 調味料・その他                               |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| ぜひご家庭で!                               |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| メモ                                    |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| <b>こんだて名</b><br>(はいぜん図)               | 13                                                                          | 14                                                                              | 15                                         | 16                                                                           | 17                                              |
|                                       | <b>④ 牛肉とごぼうの炒め物</b><br>① 麦ごはん ③ かいのこ汁                                       | <b>④ 干し大根の甘酢え</b><br>① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮                                           | <b>④ スナックゴーヤ</b><br>① プリオッシュパン ③ みそラーメン    | <b>④ ハートのコロッケ</b><br>⑥ きざみのり<br>⑦ おたのしみデザート<br>④ 奄美の鶏飯の具<br>① 麦ごはん ③ 奄美の鶏飯の汁 | <b>④ コーンサラダ</b><br>① ナン ③ キーマカレー                |
|                                       | <b>④ 牛肉とごぼうの炒め物</b><br>① 麦ごはん ③ かいのこ汁                                       | <b>④ 干し大根の甘酢え</b><br>① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮                                           | <b>④ スナックゴーヤ</b><br>① プリオッシュパン ③ みそラーメン    | <b>④ ハートのコロッケ</b><br>⑥ きざみのり<br>⑦ おたのしみデザート<br>④ 奄美の鶏飯の具<br>① 麦ごはん ③ 奄美の鶏飯の汁 | <b>④ コーンサラダ</b><br>① ナン ③ キーマカレー                |
|                                       | <b>④ 牛肉とごぼうの炒め物</b><br>① 麦ごはん ③ かいのこ汁                                       | <b>④ 干し大根の甘酢え</b><br>① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮                                           | <b>④ スナックゴーヤ</b><br>① プリオッシュパン ③ みそラーメン    | <b>④ ハートのコロッケ</b><br>⑥ きざみのり<br>⑦ おたのしみデザート<br>④ 奄美の鶏飯の具<br>① 麦ごはん ③ 奄美の鶏飯の汁 | <b>④ コーンサラダ</b><br>① ナン ③ キーマカレー                |
|                                       | <b>④ 牛肉とごぼうの炒め物</b><br>① 麦ごはん ③ かいのこ汁                                       | <b>④ 干し大根の甘酢え</b><br>① 麦ごはん ③ 豚肉の柳川風煮                                           | <b>④ スナックゴーヤ</b><br>① プリオッシュパン ③ みそラーメン    | <b>④ ハートのコロッケ</b><br>⑥ きざみのり<br>⑦ おたのしみデザート<br>④ 奄美の鶏飯の具<br>① 麦ごはん ③ 奄美の鶏飯の汁 | <b>④ コーンサラダ</b><br>① ナン ③ キーマカレー                |
| <b>エネルギー(kcal)</b><br><b>たんぱく質(g)</b> | 小<br>中                                                                      | 小<br>中                                                                          | 小<br>中                                     | 小<br>中                                                                       | 小<br>中                                          |
|                                       | 1群<br>たんぱく質                                                                 | 1群<br>たんぱく質                                                                     | 1群<br>たんぱく質                                | 1群<br>たんぱく質                                                                  | 1群<br>たんぱく質                                     |
|                                       | 2群<br>無機質                                                                   | 2群<br>無機質                                                                       | 2群<br>無機質                                  | 2群<br>無機質                                                                    | 2群<br>無機質                                       |
|                                       | 3群<br>炭水化物                                                                  | 3群<br>炭水化物                                                                      | 3群<br>炭水化物                                 | 3群<br>炭水化物                                                                   | 3群<br>炭水化物                                      |
| <b>おにも体をつくる</b><br><b>ものになるもの</b>     | 1群<br>たんぱく質                                                                 | 1群<br>たんぱく質                                                                     | 1群<br>たんぱく質                                | 1群<br>たんぱく質                                                                  | 1群<br>たんぱく質                                     |
|                                       | 2群<br>無機質                                                                   | 2群<br>無機質                                                                       | 2群<br>無機質                                  | 2群<br>無機質                                                                    | 2群<br>無機質                                       |
|                                       | 3群<br>炭水化物                                                                  | 3群<br>炭水化物                                                                      | 3群<br>炭水化物                                 | 3群<br>炭水化物                                                                   | 3群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 4群<br>ビタミンC                                                                 | 4群<br>ビタミンC                                                                     | 4群<br>ビタミンC                                | 4群<br>ビタミンC                                                                  | 4群<br>ビタミンC                                     |
| <b>おにも体のちようし</b><br><b>をとのえるもの</b>    | 5群<br>炭水化物                                                                  | 5群<br>炭水化物                                                                      | 5群<br>炭水化物                                 | 5群<br>炭水化物                                                                   | 5群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 6群<br>脂質                                                                    | 6群<br>脂質                                                                        | 6群<br>脂質                                   | 6群<br>脂質                                                                     | 6群<br>脂質                                        |
|                                       | 7群<br>炭水化物                                                                  | 7群<br>炭水化物                                                                      | 7群<br>炭水化物                                 | 7群<br>炭水化物                                                                   | 7群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 8群<br>脂質                                                                    | 8群<br>脂質                                                                        | 8群<br>脂質                                   | 8群<br>脂質                                                                     | 8群<br>脂質                                        |
| <b>おにもエネルギー</b><br><b>ものになるもの</b>     | 9群<br>炭水化物                                                                  | 9群<br>炭水化物                                                                      | 9群<br>炭水化物                                 | 9群<br>炭水化物                                                                   | 9群<br>炭水化物                                      |
|                                       | 10群<br>脂質                                                                   | 10群<br>脂質                                                                       | 10群<br>脂質                                  | 10群<br>脂質                                                                    | 10群<br>脂質                                       |
|                                       | 11群<br>炭水化物                                                                 | 11群<br>炭水化物                                                                     | 11群<br>炭水化物                                | 11群<br>炭水化物                                                                  | 11群<br>炭水化物                                     |
|                                       | 12群<br>脂質                                                                   | 12群<br>脂質                                                                       | 12群<br>脂質                                  | 12群<br>脂質                                                                    | 12群<br>脂質                                       |
| 調味料・その他                               |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| ぜひご家庭で!                               |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |
| メモ                                    |                                                                             |                                                                                 |                                            |                                                                              |                                                 |