

△ じゃこ 4.5 △ だいず 24.5 〇 さとう 1.05 みりん 0.7 O かたくりこ 0.18 みず 4

こいくちしょうゆ ○ あげあぶら 2.45 はくさいのしおこんぶあえ □ はくさい 38 □もやし14 □ にんじん 4

○ごま 0.3 O すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 こいくちしょうゆ しおす

□ にんじん 7 □ ふくじんづけ 7.6 こいくちしょうゆ

△ ぶたにく10

□ にんじん 10

□ ほうれんそう 5

こめこホワイトルウ

△ とうにゅう 20

○ あぶら 0.3

こしょう

□ たまねぎ 25

□ はくさい 15

みず 75

コンソメ

~

*

□ しめじ 5

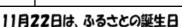
かいそうサラダ

□ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 〇 さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.23 ○ ごま 0.3

ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しょくひん 食品 グループ	〇··おもにエネルギーの もとになる食品		△··おもに体をつくる もとになる食品		□··おもに体の調子を整える もとになる食品	
れはうそ 栄養素	たんすいかぶつ 炭水化物	いつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン	_{むきしつ} 無機質



明治4年11月22日に和歌山・ 田辺・新宮が統合し、現在の和歌 山県が誕生しました。一日早いで すが、21日は地場産の野菜や紀 の川柿を使った給食です。和歌山 県の地場産物や郷土料理について 知っていきたいですね。

