

「フルーツ給食」について

「フルーツ給食」とは、紀の川市で収穫された果物のことをみなさんにもっと「知ってほしい」「たくさん食べてほしい」という思いから、紀の川市がみなさんへ、紀の川市産の果物を提供する取組です。

1か月に1～2回「フルーツ給食」として、いちご・きよみオレンジ・デラウェア・梨・柿・みかんなどの果物や、はっさくの缶詰など、紀の川市で収穫された果物で作った加工品などを献立に取り入れていきます。



Main menu table with columns for dates 14-25 and rows for meals. Includes items like 牛乳、ごはん、揚げたこ焼き, and 肉団子と野菜のスープ. Includes callouts for 'さくらんぼとレモンの果汁を使ったゼリーです。' and 'フルーツ給食'.



献立表の見方

Diagram explaining the menu table layout. Labels include '3つの食品グループ' (3 food groups), '献立名' (Menu name), '1人あたりのエネルギー' (Energy per person), '1人あたりの使用量' (Usage per person), and '使用材料' (Ingredients).

昭和の日



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。 トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



Table explaining the food groups and nutrients. Columns: 食品グループ (Food Group), おもにエネルギーのもとになる食品 (Food mainly providing energy), おもに体をつくるもとになる食品 (Food mainly providing body building), おもに体の調子を整えるもとになる食品 (Food mainly providing balance). Rows: 炭水化物 (Carbohydrates), 脂質 (Lipids), たんぱく質 (Protein), 無機質 (Minerals), ビタミン (Vitamins), 無機質 (Minerals).