

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



＜3つの食品グループと多くよくまれる栄養素＞

～3つの食品グループごとく分類される栄養素／				
しょくひん 食品 グループ	○…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	
えいはうそ 栄養素	たんぱくかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ 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

★マークのあるメニューについて

19日・26日のメニューに★マークがついています。

これは、中貴志小学校の6年生が、家庭科の授業で学習した、栄養バランスや彩りなどを工夫して考えてくれたものです。

19日 「冬野菜のカレーうどん」

紀の川市産の長ネギ、人参、大根を使います。

野菜がたっぷりとれるカレーうどんです。

26日「アクアパツツア」

紀の川市産の白菜、人参、ほうれん草を使います。