

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)
こんだて	くろざとうパン 牛乳 ミネストローネ ウイナーのカレーあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 あおさじる ちくぜんに	あぶたまどんぶり 牛乳 きゅうりのすのもの	なめし 牛乳 あんかけうどん ごぼうのかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 ポークビーンズ りっちゃんのスラダ	ごはん 牛乳 とうふじる さばのたつたあげ たくあんのごまあえ
こんだて ぎいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> チキンウイナー <input type="checkbox"/> てんぷら(こめこ) <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あおさのり <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> こんぶ(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめこ) <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷら(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> ワインふうちやみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="triangle-up"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> しおこんぶ <input type="triangle-up"/> りんごず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ
こんだて	スタミナごはん 牛乳 ビーフンスープ きりぼしだいこんのもの	ごはん 牛乳 すきやきふうに あますあえ	ごはん 牛乳 みそチゲ パンパンジー	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンキャベツ くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 かすじる ひじきのあぶらいため	パン 牛乳 もやしのスープ さつまいもサラダ みかん
こんだて ぎいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> やきとうふ <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ふ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しゅんぎく <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> りんごず <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> ちゅうのうソース <input type="triangle-up"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くろまめきなこクリーム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="radio"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ざといも <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> にぼし(だし) <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> みかん

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

学校給食献立表(西ブロック) 令和4年度11月分(11/1~11/30) 姫路市教育委員会

	11月18日(金)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)
こんだて	ーしよくいくのひー ごはん 牛乳 にくじゃが はもてんぷら	ごはん 牛乳 いそかじる こまつなとれんこんのソテー なっとう	ごはん 牛乳 かきたまじる マーボーだいこん	ぶどうパン 牛乳 ポトフ さかなのエスカベージュ	ポークカレー(こめこ) 牛乳 ツナサラダ	ごはん 牛乳 やさいのみそしる あつあげのチリソース みかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> はも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさのり <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ほしぶどう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ポークフランク <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ブロッコリー <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶどうみりよ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ホキ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> ガラムマサラ <input checked="" type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しょうしんこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> まくろのあびらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> りんごず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みかん

	11月29日(火)	11月30日(水)	11月平均 栄養量 (小学校4年生)
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ にくこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 たまねぎ れんこんとけいにくのあまからに	エネルギー 610kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> かぶ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こま	たんぱく質 21.9g 脂質 27.8% カルシウム 323mg 鉄 2.1mg ビタミン A 205μgRAE B1 0.38mg B2 0.49mg C 21mg 食塩相当量 2.4g 食物繊維 4.7g マグネシウム 86mg 亜鉛 2.7mg

献立紹介 作ってみませんか?

11月17日(木)

さつまいもサラダ

給食では卵の入っていないマヨネーズ(サラダドレッシング)を使用しています。

材料 5人分 分量(g)

さつまいも	250	とうもろこし	25
塩	適量	マヨネーズ	40
にんじん	25	塩	少々
キャベツ	50	こしょう	少々
ポークハム	50	サラダ油	適量

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでる。とうもろこしもゆでる。
- ③サラダ油を熱し、にんじん・ポークハム・キャベツを炒め、塩・こしょうをする。
- ④さつまいも・とうもろこしを加え、マヨネーズを入れて仕上げる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

