

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和5年度1月分(1/10~1/31) 姫路市教育委員会

		1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月15日(月)	1月16日(火)
献立	献立	一正月献立一 ご飯 牛乳 具雑煮 ぶりの照り焼き れんごんのきんぴら	ご飯 牛乳 中華スープ 鶏肉のバジル揚げ 切り干しだいごんのサラダ	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグのきのこソース ツナポテト 黒豆きなこクリーム	ご飯 牛乳 肉だんごのスープ 淡路たまねぎコロッケ グリーンサラダ	根菜カレーライス 牛乳 じゃこ豆 はくさいの煮浸し
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="radio"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> だいごん <input type="radio"/> れんごん <input type="radio"/> セロリ <input type="radio"/> グリンピース <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう
献立	献立	<input type="checkbox"/> もち <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 油揚げ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> ポークフランス <input type="triangle-up"/> かぶ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> エリンギ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="radio"/> カレー粉 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> だいごん <input type="radio"/> れんごん <input type="radio"/> セロリ <input type="radio"/> グリンピース <input type="radio"/> しょうが <input type="radio"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 米粉 <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パブリカパウダー <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> ごしょう
	献立	<input type="radio"/> ぶり(下味付き) <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> ワイン風味調味料 <input type="triangle-up"/> バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> 鶏豚ハンバーグ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 淡路たまねぎコロッケ <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> 塩 <input type="triangle-up"/> プロックリー <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	
献立	献立	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> れんごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こま油	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろ油漬け <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 黒豆きなこクリーム	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 大豆 <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 削り節(だし)
	献立	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こま油	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう
		1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月22日(月)	1月23日(火)
献立	献立	一ひょうご安全の日献立一 わかめご飯 牛乳 はくさいのみそ汁 高野豆腐の揚げ煮 はりはり漬け	ご飯 牛乳 すまし汁 鶏肉の漬け焼き 豚肉のみそ炒め	一食育の日一 ご飯 牛乳 姫路おでん さわらの天ぷら ひね鶏のゆずンター	ご飯 牛乳 けんちんうどん にしんの竜田揚げ 切り干しだいごんの炒めナムル	ご飯 牛乳 かせたま汁 じゃがいものかき揚げ はくさいとじゃこのサラダ ぼんかん
	献立	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 削り節(だし) <input type="checkbox"/> 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんこやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> れんごん <input type="radio"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> たまねぎ <input type="radio"/> 油揚げ <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごんこやく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 鶏卵 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 昆布(だし) <input type="checkbox"/> 削り節(だし)
献立	献立	<input type="checkbox"/> 高野豆腐 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 一味唐辛子	<input type="radio"/> さわら <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> にしん角切り <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ぼんかん
	献立	<input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 米酢	<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="radio"/> ひね鶏 <input type="checkbox"/> 清酒 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 米酢 <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油	<input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> こしょう

○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・しほう) △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:
(ピーナッツ)

えび:

かに:

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和5年度1月分(1/10~1/31) 姫路市教育委員会

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
献立	パン 牛乳 フェジョアータ たらのフライ 青菜炒め	ご飯 牛乳 かす汁 鶏肉のゆず香り焼き ひじきスパゲティ	パン 牛乳 ポトフ ホキのエスカベージュ ごぼうサラダ	ご飯 牛乳 石狩汁 鶏肉のザンギ クーペイリチー	ご飯 牛乳 チョンゴル いわしのヤンニョムかけ ナムル	パン 牛乳 トマじゃが さけのムニエル ブロッコリーのソテー
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 白いんげん豆 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダ油 ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 砂糖 ワイン風調味料 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 葉ねぎ <input type="triangle"/> 酒かす <input type="radio"/> みそ うすくちしょうゆ みりん 煮干し(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークフランク <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> かぶ <input type="triangle"/> チキンスープ ワイン風調味料 塩 こしょう <input type="radio"/> ホキ 塩 こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle"/> パプリカ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> オリーブ油 米酢 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さけ 清酒 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 根深ねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> 白みそ <input type="checkbox"/> バター うすくちしょうゆ 削り節(だし) <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく うすくちしょうゆ 清酒 塩 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 昆布 <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 こいくちしょうゆ みりん 砂糖	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 しょうが にんにく ごま油 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle"/> だいごん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 豆腐 ほろさめ にら こいくちしょうゆ コチジャン オイスターソース テンメンジャン <input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 みりん 塩 こしょう <input type="radio"/> いわし 油 ごま 根深ねぎ ゆず果汁 にんにく しょうが 粉かつお こいくちしょうゆ みりん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう 塩 にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle"/> にんにく <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダ油 塩 砂糖 うすくちしょうゆ 清酒 チキンスープ バジルピューレ <input type="checkbox"/> オリーブ油 <input type="radio"/> さけ <input type="checkbox"/> 米粉 塩 こしょう <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="triangle"/> キャベツ 塩 <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> とうもろこし うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> サラダ油
材料	<input type="checkbox"/> たらフライ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle"/> こまつな 塩 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> 鶏肉 清酒 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle"/> ゆず果汁 みりん 塩 <input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 サラダ油 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし 根深ねぎ 砂糖 うすくちしょうゆ みりん	<input type="checkbox"/> チキンハム <input type="triangle"/> ごぼう 米酢 <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ごま <input type="checkbox"/> 砂糖 サラダドレッシング <input type="radio"/> 白みそ うすくちしょうゆ 塩	<input type="checkbox"/> ベーコン <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 昆布 <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダ油 こいくちしょうゆ みりん 砂糖	<input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 みりん 塩 こしょう <input type="radio"/> いわし 油 ごま 根深ねぎ ゆず果汁 にんにく しょうが 粉かつお こいくちしょうゆ みりん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう 塩 にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油	<input type="checkbox"/> 砂糖 清酒 みりん 塩 こしょう <input type="radio"/> いわし 油 ごま 根深ねぎ ゆず果汁 にんにく しょうが 粉かつお こいくちしょうゆ みりん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> ほうれんそう 塩 にんじん うすくちしょうゆ 砂糖 ごま油

1月平均 栄養量 (中学校)	
エネルギー	769kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	29.3%
カルシウム	339mg
鉄	2.7mg
ビタミン	A 256μgRAE
	B1 0.45mg
	B2 0.58mg
	C 32mg
食塩相当量	3.4g
食物繊維	6.7g
マグネシウム	103mg
亜鉛	3.6mg

1月24日~30日は**全国学校給食週間**です!

知っていますか?
学校給食の歴史

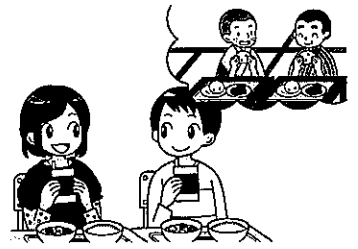
- 明治22年 山形県鶴岡町(現鶴岡市)の忠愛小学校で、おにぎりとおかずの学校給食が始まりました。
- 昭和7年頃 貧しい子どもや体の弱い子どもを救うために、全国各地で給食が始まりました。
- 戦争中 食べ物が少なくなり、ほとんどの学校で給食ができなくなりました。
- 昭和21年 12月24日 戦争が終わり、外国から送られてきた、脱脂粉乳・小麦粉・缶詰を材料として学校給食が再開されました。

その後12月24日に給食が実施されなくなったため、1月24日から30日の1週間は全国学校給食週間となりました。また、欠食児の救済で始められた給食は、時代とともに食育の場としてとらえられています。全国学校給食週間は、給食を食べながら、給食の意義を考え直してみるよい機会です。ご家庭でも話し合ってみてください。

全国学校給食週間中の**献立**

北部学校給食センターでは、兵庫県や姫路市の特産物を生かした献立、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。詳しくは「盛りつけ表&ひとくちメモ」でお知らせします。

- 1/24(水) <ブラジル> 姫路市の姉妹都市があります。
◆フェジョアータ
- 1/25(木) <兵庫県> 兵庫県や姫路市の特産物を使った献立です。
◆かす汁 ◆ひじきスパゲティ(加古川 pasta)
◆鶏肉のゆず香り焼き
- 1/26(金) <フランス> 姫路市の姉妹都市があります。
◆ポトフ ◆ホキのエスカベージュ
- 1/29(月) <北海道>
◆石狩汁 ◆鶏肉のザンギ
- 1/30(火) <韓国> 姫路市の姉妹都市があります。
◆チョンゴル ◆いわしのヤンニョムかけ ◆ナムル



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんずいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)