

「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。



Table with 2 columns: 木 9 and 金 10. Lists menu items and ingredients for days 9 and 10.

Main menu table for days 13 to 17. Includes items like 牛乳, ごはん, 白身魚フライ, 高野豆腐のどぼろけ, カレーライス, ハンバーグのソースかけ, etc.

さくらんぼとレモンの果汁を使ったゼリーです。



Main menu table for days 20 to 24. Includes items like 焼きそばのみそだれかけ, コッパパン, ポロニアム, もやしのカレードressing和え, etc.

フルーツ給食



献立表の見方

Main menu table for days 27 to 30. Includes items like しょうゆひじきふりかけ, 昭和の日, ハヤシライス, etc.

昭和の日



Callout box explaining menu symbols: 3つの食品グループ (3 food groups), 献立名 (Menu name), 使用材料 (Ingredients), and 1人あたりのエネルギー (Energy per person).

☆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ふくまれる栄養素>

Table with 4 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 (Mainly energy source), おもに体をつくるもとになる食品 (Mainly body-building), おもに体の調子を整えるもとになる食品 (Mainly for adjusting body condition).

一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

Illustration and text explaining how to serve food properly: 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。 (For soups, stir well from the bottom and serve evenly with ingredients and broth.)