

◆わが家の副食物費の予算を立てましょう

(分量は正味の目方)

| 食品群 家族 | 牛乳 乳製品 | 卵 | 肉・魚 | 豆 大豆製品 | 野 菜 | | | 果物 |
|-------------|-----------|------|-------|-----------|------|-----|------|------|
| | | | | | 青菜 | 芋 | その他 | |
| 女子 30 才以上 | 205g | 40g | 100g | 70g | 60g | 50g | 290g | 150g |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 1 日 の 合 計 量 | g | g | g | g | g | g | g | g |
| 給食分 (-) 計 | | | | | | | | |
| 予算の目安の量 | | | | | | | | |
| 目安の100g単価 | 22 円 | 41 円 | 184 円 | 50 円 | 47 円 | | | 67 円 |
| 1 日 合 計 金 額 | 円 | 円 | 円 | 円 | | | 円 | 円 |
| 総 計 | | | | | | | | 円 |

*副食物費 1日の割当額 _____ 円

*1か月 _____ 円 × 30日 = _____ 円

*菓子代など必要な人は加える _____ 円

*わが家の副食物費 1か月予算額 _____ 円

☆給食分について

学校給食は目安から下記の分量を参考にして減らします
 年間180日食べるとして考えています
 会社の給食も下記の分量を参考にしてください

| | 牛 乳 | 肉・魚 | その他の野菜 |
|--------|------|--------|--------|
| 小学校 給食 | 100g | 20g | 30g |
| 会社 給食 | | 30~40g | 30~40g |