

◆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)

家族 食品群	牛乳 乳製品		卵	肉・魚	豆 大豆製品	野 菜			果物
	牛乳	チーズ				青菜	芋	その他	
女子 30 才以上	200g	5g	40g	100g	70g	60g	50g	290g	150g
1 日 の 合 計 量	g	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	20 円	145 円	41 円	190 円	53 円	49 円		69 円	
1 日 合 計 金 額	円	円	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