

基本的な料理の数え方

※赤字は偏食料理や地元産食材を使った料理、市民がよく食べる料理などです。

1 日分

5.7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

料理の分量を1つ(SV[※])という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SV(サービング)とは食事の提供量の単位の略です。

5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

朝食を食べて元気な1日のスタートを
塩分・脂肪分の摂りすぎに注意を
野菜、きのこ、海藻類を十分に

いろいろな料理の「つ(SV)」を知ろう

※赤字は偏食料理や地元産食材を使った料理、市民がよく食べる料理などです。

料理区分	料理名	料理区分別の「つ(SV)」					エネルギー(kcal)の目安
		主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	
主食 (ごはん、パン、麺)	いなりずし(3個)	1		1			340
	カツ丼	2	1	3			870
	チャーハン	2	1	2			700
	ロールパン(2個)	1					190
	ハンバーガー(1個)	1		2			500
	ミックスサンドイッチ	1	1	1	1		550
	チャーシューメン	2		2			530
	マカロニグラタン	1			2		450
	焼きそば	1	2	1			540
	お好み焼き	1	1	3			550
	ポテトサラダ		1				170
	長いもの酢の物		1				60
	なめこおろし		1				20
	もずくの酢の物		1				10
	なます		1				50
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	きんぴらごぼう		1				100
	切り干し大根の煮物		1				120
	はす蒸し		1	1			100
	なすそうめん		1				130
	ぜんまいと油揚げの煮物		1				130
	なすのオランダ煮		2				40
	たくあんのふるさと煮		1				50
	めった汁		1				100
	野菜スープ		1				60
	大根ずし		1				130
	かぶらずし		1	1			170
	ほっけの色づけ			2			110
	うなぎの蒲焼き			3			230
	香箱ガニ(1はい)			2			50
	たらこの煮付け			2			80
主菜 (魚、肉、卵、大豆等)	魚フライ(たら)			2			250
	南蛮漬け(あじ)			2			230
	麻婆豆腐			2			230
	焼きとり(2本)			2			210
	ビーフステーキ			5			400
	ウインナーのソテー			1			180
	ギョーザ(5個)		1	2			350
	トンカツ			3			350
	酢豚		2	3			640
	すき焼き		2	4			670
	肉じゃが		3	1			350
	ロールキャベツ(2個)		3	1			240
	クリームシチュー		3	2	1		380
	スクランブルエッグ(オムレツ)			2			220
	茶碗蒸し			1			70
車心の卵とじ			1			70	
牛乳・乳製品	ヨーグルト(1パック)				1		60
果物	キウイフルーツ(1個)					1	50
	桃(1個)					1	40