

主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん(小盛り)	1	—	—	—	—
ごはん(普通盛り)	1.5	—	—	—	—
ごはん(大盛り)	2	—	—	—	—
まぜごはん(普通盛り)	1.5	—	—	—	—
おにぎり	1	—	—	—	—
ずし(にぎりずし8個)	2	—	2	—	—
親子丼	2	1	2	—	—
天丼	2	—	1	—	—
かつ丼	2	1	3	—	—
カレーライス	2	2	2	—	—
チャーハン	2	1	2	—	—
マカロニグラタン	1	—	—	2	—
食パン(6枚切り)	1	—	—	—	—
ロールパン(2個)	1	—	—	—	—
ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	—
ハンバーガー	1	—	2	—	—
うどん/そば/ラーメン	2	—	—	—	—
スパゲッティ	2	1	—	—	—
焼きそば	1	2	1	—	—
肉まん	1	—	—	—	—
お好み焼き	1	1	3	—	—
たこ焼き	1	—	1	—	—
トマト/枝豆	—	1	—	—	—
生野菜のサラダ	—	1	—	—	—
酢の物/おひたし	—	1	—	—	—
和えもの/ごま和え	—	1	—	—	—
きんぴらごぼう	—	1	—	—	—
野菜いため	—	2	—	—	—
野菜の煮物(小ばち)	—	1	—	—	—
野菜の煮物(中ばち)	—	2	—	—	—
ポテトサラダ	—	1	—	—	—
ポテトフライ	—	1	—	—	—
コロッケ	—	2	—	—	—
里いもの煮物	—	2	—	—	—
きのこいため	—	1	—	—	—
海藻サラダ	—	1	—	—	—
ひじきの煮物	—	1	—	—	—
具だくさんみそ汁	—	1	—	—	—
コーンスープ	—	1	—	—	—
野菜ジュース	—	1	—	—	—

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ウインナー	—	—	1	—	—
焼き鳥(2本)	—	—	2	—	—
からあげ(3個)	—	—	3	—	—
ギョーザ・シュウマイ(5個)	—	1	2	—	—
しょうが焼き(3枚)	—	—	3	—	—
とんかつ	—	—	3	—	—
ハンバーグ	—	1	3	—	—
ミニハンバーグ	—	—	1	—	—
肉野菜いため	—	2	2	—	—
肉じゃが(中ばち)	—	3	1	—	—
クリームシチュー	—	3	2	1	—
さしみ(6切れくらい)	—	—	2	—	—
焼き魚/煮魚	—	—	2	—	—
魚のフライ	—	—	2	—	—
天ぷら盛り合わせ	—	1	2	—	—
目玉焼き/卵焼き(卵1個分)	—	—	1	—	—
オムレツ(卵2個分)	—	—	2	—	—
なっとう	—	—	1	—	—
冷やっこ	—	—	1	—	—
マーボー豆腐	—	—	2	—	—
牛乳(200ml)	—	—	—	2	—
ヨーグルト(1パック)	—	—	—	1	—
プロセスチーズ(1枚)	—	—	—	1	—
みかん/かき(1個)	—	—	—	—	1
りんご/なし(半分)	—	—	—	—	1
いちご(6個)	—	—	—	—	1
バナナ(1本)	—	—	—	—	1
100%フルーツジュース	—	—	—	—	1

※この「つ(SV)」は大人が食べる標準的な量をもとに計算しています。子どもの場合は、一人前の量がこれよりも少ないこともあります。

ヒモ(お菓子・嗜好飲料)のカロリー早見表

名前	kcal
メロンパン(1個)	443kcal
ショートケーキ(1個)	378kcal
アイスクリーム(小1個)	270kcal
大福もち(1個)	255kcal
どら焼き(1個)	241kcal
クッキー(6枚)	233kcal
コーラ(500ml)	230kcal
あんぱん(1個)	218kcal

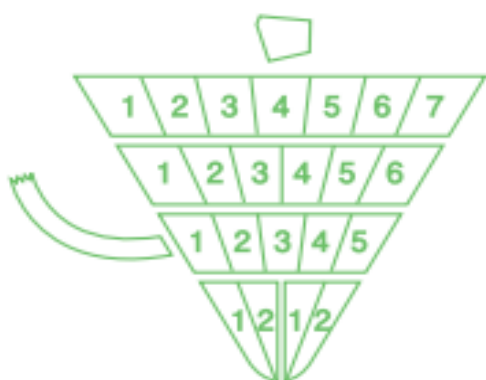
名前	kcal
せんべい(3枚)	206kcal
クリームパン(1個)	201kcal
シュークリーム(1個)	191kcal
ドーナツ(1個)	177kcal
ポテトチップス(約1/2袋)	166kcal
スポーツドリンク(500ml)	135kcal
カステラ(1切れ)	128kcal
プリン(1個)	113kcal

名前	kcal
ゼリー(1個)	102kcal
チョコレート菓子(20g)	100kcal
チョコレート(約1/4枚)	84kcal
あめ(3つ)	78kcal
缶コーヒー	72kcal
シャーベット(1個)	70kcal

※カロリー数は標準的な量の場合のもので、大きさによって違うこともあります。

「食事バランスガイド」チェックシート

月 日 に食べたもの		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
自分の適量		っ	っ	っ	っ	っ
朝食						
昼食						
夕食						
間食・おやつ						
合計		っ	っ	っ	っ	っ



運動

感想