

コマがきれいに回る食事をしよう！

～新島村の郷土料理を盛り込んだ献立例～

新島村には、すばらしい郷土料理や、地元ならではの食材がたくさんあります。
献立の組み合わせ方や適量を知って、**昔ながらの料理を大切にしながら**
バランスの良い食事をしましょう！
※赤文字は「新島村の郷土料理」と「新島村の食材を使った料理」です。

	料理	SV					
		主食	副菜	主菜	乳	果物	嗜好品
朝食	食パン6枚切1枚 いちごジャム ハムエッグ (卵1個・ハム2枚) 牛乳 コップ半分 甘夏1／2個	1		2	1	1	
	うどん だっこの天ぷら6尾 野菜のかき揚げ3個	2	1	2			
おやつ	くずだんご2個 お茶						**
	はんばごはん大盛り1杯 たかべの塩焼き 刺身小皿1枚分 ポテトサラダ 野菜のみそ汁	2	1 1	2 1			
SVの合計		5	3	7	1	1	**



おやつ

朝＋昼＋夕

	料理	SV					
		主食	副菜	主菜	乳	果物	嗜好品
朝食	食パン6枚切2枚 いちごジャム 目玉焼き(卵1個) 野菜サラダ 牛乳 コップ1杯分 甘夏1／2個	2	1	1	2	1	
	うどん だっこの天ぷら3尾 野菜のかき揚げ2個 あしたばのごまあえ	2	1 1	1			
おやつ	くずだんご1個 お茶						*
	はんばごはん大盛り1杯 たかべの塩焼き ほうれん草のお浸し 野菜のみそ汁 ところてん いちご10粒	2	1 1 1	2		1	
SVの合計		6	6	4	2	2	*



おやつ

朝＋昼＋夕

おやつはヒモ。
SVの数の制限は定められて
いませんが、適量を楽しみ
程度に。

主菜を食べ過ぎています。
メインのおかずは少なめ
くらいがちょうどいい。

主食は、適度にとれていますが、
もう少し食べても大丈夫。

野菜、いも類などの副菜は、
食べているつもりでも
まだ不足きみ！

バランスの
よい食事が
できています♪

※塩分や油脂の量が多すぎないように注意！※
脂肪の多い料理や塩分の多い料理が重ならないように、料理を上手に組み合わせましょう。

1つ(sv)ってどのくらい？ 1つ(sv)の基準値について

- 主食 : 主材料の炭水化物がおおよそ40g (ごはん100g・小盛り1杯)
- 副菜 : 主材料の重量が70g (小鉢1杯)
- 主菜 : 主材料のたんぱく質がおおよそ6g (卵1個)
- 牛乳・乳製品 : 主材料のカルシウムがおおよそ100mg (牛乳100ml)
- くだもの : 主材料の重量がおおよそ100g



		料理区分 《 いくつ (SV) サイズ (いずれも主材料の栄養素による) 》				
		1 つ (SV)	1. 5 つ (SV)	2 つ (SV)	3 つ (SV)	
		料理名	料理名	料理名	料理名	
主 食	炭水化物の供給源	米飯 (めし)	ごはん小盛り 1 杯 (100g) おにぎり 1 個 (100g) だてまき寿司 (主菜 1 つ)	さつまいもごはん (副菜 1 つ) あしたばごはん (副菜 1 つ) のりごはん たきんこごはん ひさぎごはん はんばごはん	ごはん大盛り 1 杯 (200g) よ寿司 (主菜 4 つ)	
		めん類	あしたば粉入りうどん (副菜 1 つ)		うどん 1 杯 (300g) ラーメン スパゲティナポリタン (乾100g) ツナとあしたばのスパゲティ (副菜 2 つ・主菜 1 つ) のりのスパゲティ	
		パン類	食パン 1 枚 6 枚切 1 枚 ロールパン 2 ～ 3 個			
副 菜	ビタミン・ミネラルの供給源	野菜類	ほうれん草のおひたし 貝だくさんのみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 野菜サラダ 煮豆 マーボーナス あしたばの茎のきんぴら あしたばのごまあえ あしたばとはんばの炒め煮 ふきんとうとはんばの炒め煮 野菜のかき揚げ 3 個 たきんこの天ぷら 5 本 たきんこの酢みそあえ 大根の酢漬 5 枚 らっきょ 5 個		野菜の煮物 (中皿) 野菜炒め (中皿)	
		いも類	ポテトサラダ さつまいもの天ぷら 3 枚 里いものにっころがし くずだんご汁		コロケ じゃがいもといんげんの煮物	
		海そう類	ひじきの煮物 ところてん			
		きのこ類	きのこソテー			
主 菜	たんぱく質の供給源	肉 類	肉じゃが (中皿)		焼きとり 東京Xとわけぎのすき焼き風 (副菜 1 つ)	豚肉のしょうが焼き とんかつ ハンバーグ 東京Xの焼肉
		魚 類	だっこの天ぷら 3 尾 だっこの南蛮漬 2 ～ 3 尾 (副菜 1 つ) たたき揚げ 2 枚 赤いかの刺身 40 g		魚のフライ くさや ちぎり 4 ～ 5 本 たかべの塩焼き	たかべの煮つけ きんめの煮つけ さばの竜田揚げ さばのみそ煮 たたきなます 80 g かしかめの煮つけ 乾燥かしかめの煮つけ 赤いかのバター焼き (1 / 2 枚分)
		たまご類	茶碗蒸し 目玉焼き (卵 1 個)		オムレツ (卵 2 個)	
		大豆・大豆製品	冷やっこ 1 / 3 丁 (100 g) 納豆 40 g		マーボー豆腐	ひら・がんも 1 枚 (副菜 5 つ)
牛乳・乳製品		牛乳コップ半分 ヨーグルト 1 パック (100 g) チーズ 1 切れ スライスチーズ 1 枚		牛乳 1 本 (180ml)		
くだもの		みかん 1 個 りんご半分 すいか 1 / 2 4 個 キウイ 1 個 甘夏 1 / 2 個 きんかん 10 個 かき 1 個 いちぢく 2 個				