

参考資料

主な料理食品
データベース

SV の数え方について

- ① 1つ(SV)の基準値は主材料の炭水化物40g, たんぱく質6g, 野菜重量70g, カルシウム100mg, 果物重量100gとする。
- ② 主な料理食品データベースでは, 実際の食事量により近づけるために, 国の基準をより細かく区分し, 0.5SVの区切りを設けて下記の区分とした。

		1SV		2SV		3SV			
国									
SVの基準値	0.5	2/3	1	0.5	2/3	2	0.5	2/3	3
長崎県	0.5		1SV	1.5		2SV	2.5		3SV

(主食)

料理区分	料理名	1つ(SV) 3 4 5サイズ (いずれも主材料の重量, 栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
主食 (米類)	1 白がゆ	1					142	2.4	0.4	0.0
	2 ご飯・S	1					168	2.5	0.3	0.0
	3 おにぎり(1個分)	1					170	2.7	0.3	0.0
	4 ご飯・M	1.5					252	3.8	0.5	0.0
	5 ご飯・L	2					336	5.0	0.6	0.0
	6 エビピラフ	2	1	1			370	10.5	8.8	1.9
	7 すし(にぎり)	2		1			424	13.4	2.5	2.6
	8 親子丼	2	1	2			507	19.8	6.5	2.0
	9 天丼	2		1			547	15.1	8.1	1.9
	10 ビビンバ	2	2	2			652	20.7	23.2	3.1
	11 うな重	2		3			570	23.4	17.4	1.0
	12 チキンライス	2		1			607	14.1	19.5	2.3
	13 チャーハン	2	1	1.5			566	15.1	18.7	2.6
	14 カレーライス	2	2	2			761	21.6	24.9	3.7
	15 カツ丼	2	1	3			865	34.1	32.5	3.6
	16 ハヤシライス	2	2	2			678	21.3	20.1	3.4
	17 三色丼	2		2			496	20.2	9.1	1.0
	18 オムライス	2	1	2			557	20.5	10.5	1.0
	19 ドリア	2	0.5	0.5	2		626	16.0	23.3	1.5
	20 トルコライス	2	1	3			533	23.2	7.4	0.9
	21 中華丼	2	1.5	2			478	17.3	8.7	0.8
	22 大村寿司	2		1			464	12.8	5.0	1.4
	23 赤飯	1					283	6.2	0.9	0.9
	24 芋飯	1					292	4.2	0.6	0.9

- ③食材料の重量は原則として生の重量とした（副菜重量の「つ(SV)」の算出に際しては乾物には戻した重量として扱った）。
- ④郷土料理は網かけにして区分した。

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
米40	
ご飯100	
ご飯100	
ご飯150	
ご飯200	
ご飯200, 玉ねぎ30, マッシュルーム16, えび30, 塩1.5, バター20	
ご飯200, まぐろ10, いか10, えび10, たまご12, 砂糖6, 塩1.5, 醤油5	
ご飯200, 玉ねぎ60, 皮なし鶏むね肉30, たまご50, みつば5, しいたけ10, 砂糖4, 醤油12	
ご飯200, えび30, たまご10, 小麦粉16, 醤油12, 油6	
ご飯200, ほうれん草50, だいこん40, 生ぜんまい25, 牛肩肉50, たまご25, 醤油13, 塩0.6, 砂糖2.5	
ご飯200, うなぎ蒲焼80	
ご飯200, 皮つき鶏もも肉40, 玉葱30, 塩1.5, ケチャップ24, グリーンピース10, パセリ3, 油13	
ご飯200, 人参20, 根深ねぎ20, しいたけ(生)10, ピーマン10, ハム20, たまご50, 塩1.5, 醤油3, 油12	
ご飯200, ジャガイモ65, 玉ねぎ65, 人参30, 豚もも肉60, カレールー25, 油12, ケチャップ4, ソース4	
ご飯200, 玉ねぎ50, 豚もも肉80, たまご60, グリーンピース8, 小麦粉, パン粉, 油12	
ご飯200, 牛もも肉65, 玉ねぎ80, 人参30, マッシュルーム10, ハヤシライスの素30, 油3	
ご飯200, 鶏ひき肉40, たまご50, いんげん15, 砂糖3, 醤油4, 塩0.2	
ご飯200, たまご50, 人参20, たまねぎ30, 鶏肉40, マッシュルーム10, グリーンピース10, ケチャップ10, 塩0.3, 油3	
ご飯200, ハム20, たまねぎ30, 人参10, チーズ20, 牛乳90, マーガリン10, コンソメ0.5	
ご飯200, ハム20, たまねぎ30, 人参10, 豚肉60, きゃべつ30, スパゲティー10, 塩0.2, ケチャップ5, 油2	長崎
ご飯200, えび20, たけのこ30, 人参10, きぬさや10, しいたけ(生)10, 豚もも肉30, 白菜50, 中華素3, 醤油4, 油6	
ご飯200, ごぼう10, たまご25, はんぺん5, かんぴょう2, 魚20, 砂糖10, 醤油3, 塩0.8	大村
米40, もち米30, 小豆10, 塩0.9	
ご飯150, さつまいも30, 塩0.9	

(主食)

料理区分	料理名	1つ(SV) 3.4.5サイズ (いずれも主材料の重量, 栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
主食 (米類)	25 ちまき(1切れ)	1					142	2.4	0.4	0.0
	26 かやくご飯	1	1.5				289	5.6	2.2	1.2
	27 納豆まき	1		1			357	13.0	5.6	0.2
	28 巻き寿司	1	0.5	1			336	9.8	4.7	1.9
	29 稲荷寿司	1		2			514	15.3	20.4	1.6
	30 サラダ巻き	1		1			387	12.2	8.6	1.2
	31 バッテラ	1		2			368	14.2	6.6	0.7
	32 もろぶた寿司	2	2	1			476	15.0	3.5	0.4
	33 ぼうふらずうし	1	1	4			424	27.6	2.1	0.9
	34 唐あくちまき(1本分)	3					560	11.0	2.5	0.0
主食 (パン)	35 食パン(6枚切)	1					158	5.6	2.6	0.8
	36 ぶどうパン	1					215	6.6	2.8	0.8
	37 トースト(6枚切)	1					218	5.6	9.1	0.9
	38 食パン(4枚切)	1					238	8.4	4.0	1.2
	39 ロールパン(2個)	1					190	6.1	5.4	0.7
	40 調理パン	1					283	5.8	14.8	1.2
	41 トースト(4枚切)	1					297	8.4	10.4	1.3
	42 ピザトースト	1			4		335	17.8	13.7	2.1
	43 クロワッサン(2個)	1					358	6.3	21.4	1.0
	44 ハンバーガー	1		2			503	20.7	27.7	2.5
45 ハンバーガー(佐世保)	1	1	3			685	27.0	37.5	3.3	
46 ミックスサンドイッチ	1	1	1	1		545	20.8	28.7	3.2	
47 フレンチトースト	1					264	9.4	10.3	1.0	
48 バケット	1					158	5.0	1.3	0.7	
49 ホットケーキ	1					350	9.9	7.0	0.9	
(麺類)	50 かけうどん	2					404	13.4	1.4	5.6
	51 五島うどん	1.5					375	11.7	1.1	7.0
	52 ラーメン	2					426	20.4	4.8	3.6
	53 チャーシューメン	2	1	1			431	22.5	4.0	5.5
	54 ざるそば	2					432	16.0	3.1	3.2
	55 マカロニグラタン	1			2		450	17.6	28.3	2.5
	56 スパゲティ(ナポリタン)	2	1				518	18.6	9.8	2.2
	57 焼きそば	1	2	1			539	18.6	17.2	1.8
	58 天ぷらうどん	2		1			638	21.8	18.6	4.9
	59 チャンポン	2	3	2			613	27.4	14.7	4.6
60 皿うどん	1	2	2			410	20.3	15.3	3.3	

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
もち米40	
米100, 油揚げ5, 人参10, ごぼう10, 干いたけ1, こんにゃく10, いんげん10, 醤油3, 塩0.7	
米100, 海苔2, 納豆50, 醤油1	
ご飯150, 海苔2, たまご40, かんぴょう7, きゅうり20, 砂糖3, 塩1.7	
ご飯150, 油揚げ60, 砂糖7, 塩1, 醤油4	
ご飯150, 海苔2, たまご40, カニかまぼこ20, きゅうり20, サニーレタス3, 砂糖4, 塩0.5, マヨネーズ5	
ご飯150, 鯖50, 砂糖4, 塩0.5	
ご飯150, もち米30, ごぼう20, 人参5, 干しいたけ2, 干大根7, たけのこ10, ちくわ10, 鰯20, たまご15, かんぴょう5	北松浦
ご飯150, かぼちゃ70, いりこ20, 鯨40	川棚町
もち米150, 唐あく15, きなこ5, 砂糖1	長崎
食パン60	
ぶどうパン80	
食パン60	
食パン90	
ロールパン60	
コッペパン60	
食パン90	
食パン60, チーズ30, ハム20, 玉ねぎ15, トマト25, ピーマン5, トマトソース30	
クロワッサン80	
コッペパン60, 合挽き肉70, 玉ねぎ25, たまご6, ケチャップ18, バター8, 油6, 塩0.8, レタス20	
コッペパン80, レタス15, トマト30, 玉葱50, 牛挽き肉80, たまご12, 牛乳15, トマトケチャップ15, マヨネーズ15, 油5	佐世保
食パン100, きゅうり40, レタス10, ハム20, たまご25, チーズ20, バター12, マヨネーズ8, 塩0.3	
食パン60, 牛乳40, たまご20, 砂糖3, バター5	
バケット60	
ホットケーキミックス80, たまご20, 牛乳40	
茹でうどん300, かまぼこ20, あさつき, 醤油27	
うどん（干）85, かまぼこ20, 醤油12, 塩0.8	五島
中華茹でめん230, 根深ねぎ10, たまご25, ほうれん草10, 醤油18	
中華茹でめん230, メンマ20, 青菜30, 焼き豚30, なんと5, 根深ねぎ5, 醤油18	
茹でそば300, 根深ねぎ5, めんつゆ3倍濃厚32	
マカロニ（乾）50, 牛乳105, パルメザンチーズ6, ハム20, チーズ6, マッシュルーム10, 玉ねぎ15, 油3, 塩1.2, バター9	
スパゲッティ（乾）100, 玉ねぎ40, 人参20, マッシュルーム20, ピーマン15, ハム20, チーズ2, 塩0.8, トマトケチャップ20	
中華蒸しめん150, キャベツ75, 玉ねぎ50, 人参20, ピーマン10, 豚もも肉40, 濃厚ソース18, 油12	
茹でうどん300, えび40, ねぎ5, 小麦粉16, たまご10, 油16, 醤油24, 砂糖3	
中華蒸しめん200, 豚肉30, えび15, 板付け10, いか15, キャベツ80, 人参15, 玉ねぎ40, もやし40, 塩1.5, 醤油12	長崎
生チャーメン60, 豚肉30, えび20, 板付け10, 竹輪7, キャベツ80, 人参15, 玉ねぎ40, もやし20, 塩1.2, 醤油6, 油12	長崎

(主食)

料理区分		料理名	1つ(SV) 3.4.5サイズ (いずれも主材料の重量,栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
(麺類)	61	冷やし中華	2		1			475	18.3	7.4	2.6
	62	冷やしソーメン	1					273	7.8	0.8	4.1
	63	ニューメン	1					292	10.1	1.0	5.3
	64	スパゲティ(ミートソース)	2	2.5	2.5			702	30.8	19.7	0.8
	65	うどんのじごくだき	1		1			297	10.0	10.7	4.3
	66	そばごっつ	1	0.5	1.5			455	17.8	12.1	2.1
(その他)	67	たこ焼き	1		1			324	11.9	8.7	1.3
	68	お好み焼き	1	1	3			547	25.1	25.4	2.3
	69	人参まんじゅう						132	2.6	1.3	0.2
	70	豆腐かんざらし						123	2.6	1.0	0.0

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
中華蒸しめん150，ハム20，たまご30，胡瓜30，醤油 8	
ソーメン75，ねぎ 5，青じそ 2，醤油 8	
ソーメン75，しいたけ 1，板付け20，ねぎ 5，塩，醤油 8	
スパゲッティ（乾）100，挽肉80，玉ねぎ80，人参30，トマト30，にんにく，小麦粉10，トマトピューレ40，塩0.6，油	
五島うどん（乾）50，ねぎ 5，卵黄30，塩 1，醤油 8	五島
そば粉40，小麦粉40，鶏肉25，豆腐50，油揚げ 7，ごぼう20，人参20，ねぎ 1，油 3，塩 1，濃口醤油 7	五島
小麦粉50，たこ20，たまご25，トマトケチャップ 5，ウスターソース10，油 5，青のり 1，かつお節 1	
小麦粉50，キャベツ40，山芋20，豚ばら肉30，いか40，さくらえび 2，たまご50，塩0.6，ウスターソース10，マヨネーズ 5，ケチャップ 5，油 5	
人参10，小麦粉15，三温糖 15，濃口醤油 1，たまご10	大村
白玉粉20，木綿豆腐20，中ざらめ 3，砂糖 6	島原

(野菜)

料理区分	料理名	1つ(SV) 3.4.5サイズ (いずれも主材料の重量,栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物					
野菜	71 マヨネーズサラダ		1				83	0.9	7.5	0.2	
	72 ほうれん草のごま合え		1				49	2.7	2.3	1.2	
	73 キャベツのサラダ		1				47	0.8	3.5	0.3	
	74 焼きなす		1				19	1.1	0.1	0.6	
	75 かぼちゃの煮物		1				105	2.3	0.3	1.2	
	76 なます		1				30	0.4	0.1	0.8	
	77 きんぴらごぼう		1				84	1.5	3.5	0.9	
	78 焼き椎茸とわかめの酢の物		1				24	0.9	0.1	1.1	
	79 もみぜ			1	1			104	7.3	4.6	1.2
	80 だご汁			1				100	3.2	0.3	1.6
	81 具雑煮		1	2	1			409	26.4	14.1	2.2
	82 はなはじき			0.5	0.5			81	4.0	3.6	0.3
	83 のっぺい汁			1.5	0.5			87	5.3	3.4	1.6
	84 煮ごみ			2	0.5			237	10.2	11.6	1.5
	85 唐子れんこんの煮しめ			1	1			56	2.7	0.3	1.0
	86 ぬっぺ			2				123	4.0	3.3	1.7
	87 浦上そばろ			1	1			127	7.3	6.9	1.1
	88 ヒカド			1	1			76	6.2	0.1	1.5
	89 ゆで干し大根の炒め煮			1				72	2.1	3.8	1.5
	90 野菜炒め			2	1			115	6.1	6.6	1.1
	91 ポトフ			2	1			123	8.1	3.3	1.5
	92 筑前煮			2	1			136	8.7	3.5	1.8
	93 白和え			1	0.5			107	6.1	5.2	0.8
	94 里芋の白和え			1.5	0.5			108	5.3	2.4	1.0
	95 ゴーヤチャンプル			1	1			152	10.6	10.3	1.1
	96 なすのみそ炒め			2				146	2.5	8.4	0.6
	97 しらす干しのおろし和え			1				25	2.6	0.3	0.8
	98 野菜スープ			1				21	1.0	0.1	1.5
	99 もやしとにらの炒め物			1				63	2.4	4.9	0.8
	100 カリフラワーの酢みそ合え			1				61	2.9	0.4	0.6
	101 空豆			0.5				38	3.8	0.1	0
	102 枝豆			0.5				56	4.6	2.7	0
	103 もろきゅう			1				19	0.9	0.3	0.3
	104 コーンスープ			1		1		123	4.9	4.1	1.4
105 にんじんグラッセ			0.5				24	0.2	0.8	0.2	
106 アスパラのごまみそ和え			1	0.5			126	6.3	6.4	0.5	
107 かぼちゃのごま醤油かけ			1				124	3.2	3.0	0.9	
108 白酢和え			1	0.5			99	4.9	4.9	1.0	

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
レタス10, きゅうり25, トマト40, マヨネーズ10	
ほうれん草60, ごま 4, 砂糖 2, 醤油 8	
キャベツ40, きゅうり25, 人参 5, ドレッシング 8	
なす70, おろししょうが 2, 醤油 4	
かぼちゃ90, 砂糖 3, 醤油10	
大根60, 人参10, 酢 7, 砂糖 3, 塩0.8	
ごぼう40, 人参20, 油 3, 砂糖 2, 醤油 6	
椎茸10, きゅうり30, 塩わかめ10, 酢 7, 砂糖 3, 塩0.5, 醤油 3	
大根60, 人参10, いわし30, 酢 8, みそ10, 塩0.5	波佐見
大根30, 人参10, ごぼう10, 椎茸10, 小麦粉20, ねぎ10, 醤油10	島原市
大根15, 人参10, ごぼう10, 椎茸10, 凍り豆腐30, 鶏肉30, 里芋30, 白菜30, かまぼこ10, もち60, 醤油10	島原市
赤とさか 5, 厚揚げ30, こんにゃく20, ねぎ10, みそ 5, 砂糖 5, 酢 3	諫早市
大根20, 厚揚げ30, ごぼう10, 人参10, 椎茸10, たけのこ10, 里芋30, こんにゃく20, 醤油10	諫早市田尻, 杉谷
ごぼう20, 人参20, はす15, ピーナッツ15, 椎茸 5, 厚揚げ30, こんにゃく20, 里芋30, 砂糖 5, みそ15, 醤油 3	大村市松原
れんこん50, くじらうねす20, 油 1, 砂糖 2, 酒 3, 醤油 6	諫早市唐子
椎茸5, 鶏肉10, 里芋20, れんこん10, ごぼう10, 大根20, 厚あげ10, 人参10, さやいんげん5, こんにゃく20, じゃがいも50, 手まり数0.5, 砂糖2.5, 醤油15, かたくり粉2	諫早
こんにゃく20, もやし30, 人参10, ごぼう10, 豚肉20, 揚げかまぼこ10, 油 4, 砂糖 3, 醤油 6	長崎
大根15, 人参10, 椎茸 5, さつまいも30, かじきまぐろ20, 小ねぎ 2, 醤油10	長崎
ゆで干し大根50, 人参20, 油あげ 5, 油 2, 砂糖 3, 醤油10	西海市
キャベツ40, 人参20, たまねぎ30, もやし30, ピーマン15, 豚肉20, 油 4, 塩 1	
キャベツ50, 人参20, たまねぎ30, じゃがいも50, 豚肉30, 塩1.5	
はす20, ごぼう20, 人参20, 里芋30, 椎茸10, 鶏肉30, こんにゃく20, 絹さや 5, 砂糖 4, 醤油12	
人参10, 椎茸10, ほうれん草40, こんにゃく10, ごま 5, 豆腐50, 砂糖 4, みそ 5, 塩0.5	
里芋40, ほうれん草20, 大根20, 人参10, こんにゃく20, 豆腐50, みそ 8, 砂糖 5, 塩0.5	東彼杵
ゴーヤ70, 豆腐50, 豚肉20, たまご20, 油 4, 塩 1	
なす90, ピーマン20, たまねぎ30, 油 8, 砂糖 4, みそ10	
大根70, しらす干し 5, 醤油 3	
キャベツ30, 人参10, たまねぎ20, セロリー 5, 絹さや 5, 塩1.5	
もやし60, にら10, 人参 5, 油 4, 塩0.8	
カリフラワー60, プチトマト10, 酢 5, みそ10, 砂糖 5	
空豆35	
枝豆35	
きゅうり50, もろみみそ 6	
スイートコーン60, たまねぎ20, 牛乳100, 塩 1	
人参35, バター 1, 塩0.2, 砂糖 1	
グリーンアスパラ50, 厚揚げ30, ごま 5, みそ 8, 砂糖 6, 酒 5	波佐見
かぼちゃ90, ごま 5, 砂糖 2, 醤油 6	小値賀町
人参20, 大根60, 豆腐50, ごま 5, 砂糖 3, 酢 5, 醤油 3, 塩0.5	小値賀町

(いも類、果物)

料理区分	料理名	1つ(SV)サイズ (いずれも主材料の重量,栄養素量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
いも類	109	じゃが芋のみそ汁		1			59	3.4	0.9	1.9
	110	里芋の煮物		2			121	3.4	0.2	1.4
	111	フライドポテト		1			92	1.0	5.1	0.6
	112	焼き芋, ふかし芋		2			198	1.8	0.3	0.0
	113	ポテトサラダ		2			172	2.8	11.1	0.7
	114	コロッケ		2			302	7.6	18.3	1.2
	115	鯨じゃが		2			142	5.2	3.5	2.8
	116	ポテトオムレツ		1	1		226	9.4	13.8	1.2
	117	じゃが芋の団子汁		1			104	5.4	0.1	3.4
	118	つきあげ		1			213	1.6	7.3	0.3
	119	かんころもち(1/2本)		1			268	2.0	0.6	0.0
	120	さつま芋とりんごの重ね煮		1			138	0.9	0.2	0.0
大豆以外の 豆類, 種実類	121	うずら豆の含め煮		0.5			147	4.3	0.5	0.0
	122	グリーンピースの甘煮		1			91	4.1	0.2	0.5
	123	フライビーンズ					94	4.9	4.2	0.4
	124	ゆでらっかせい		0.5			115	4.8	9.4	0.0
	125	ピーナツ					118	5.1	0.3	0.1
	126	簡単ピーナツ豆腐					168	4.3	8.6	0.4
きのこ類	127	きのこのバター炒め		1			38	2.4	2.8	0.4
海藻類	128	海藻サラダ		2			26	1.5	0.1	1.5
	129	ひじきの煮物		1			81	5.6	1.5	2.3
	130	ところてん		1			5	0.3	0.0	0.0
	131	わかめの酢の物					8	0.4	0.1	0.5
	132	イギリス(南有馬)					87	4.2	6.4	0.1
	133	イギリス(布津)					155	10.3	9.8	0.9
	134	おおさと桜えびのかき揚げ					125	3.9	7.8	0.7
牛乳, 乳製品	135	ヨーグルト				1	57	3.7	0.2	0.1
	136	フルーツヨーグルト				1	79	2.2	1.5	0.1
	137	チーズ				1	68	4.5	5.2	0.6
	138	牛乳				2	134	6.6	7.6	0.2
	139	グラタン			1	1.5	233	13.5	9.6	0.4
果物	140	びわ				1	40	0.3	0.1	0.0
	141	いちご				1	34	0.9	0.1	0.0
	142	かき				1	60	0.4	0.2	0.0
	143	キウイフルーツ				1	53	1.0	0.1	0.0
	144	すいか				1	37	0.6	0.1	0.0
	145	なし				1	43	0.3	0.1	0.0
	146	バナナ				1	86	1.1	0.2	0.0
	147	ぶどう				1	59	0.4	0.1	0.0
	148	みかん				1	46	0.7	0.1	0.0
	149	メロン				1	42	1.1	0.1	0.0
	150	もも				1	40	0.6	0.1	0.0
	151	りんご				1	54	0.2	0.1	0.0

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
じゃが芋30, 玉ねぎ20, わかめ（もどし）10, 米みそ12	
里芋100, しいたけ（もどし）10, 人参20, さやいんげん10, 砂糖6, 薄口醤油9	
じゃが芋60（マックのSサイズ）, 塩0.6, 油5	
さつま芋150	
じゃが芋70, きゅうり30, 人参5, 玉ねぎ15, ロースハム5, マヨネーズ15	
じゃが芋80, 玉ねぎ30, 合い挽き肉20, 人参10	
じゃが芋50, 玉ねぎ50, 人参30, 鯨薄切り肉30, さやえんどう5, サラダ油3, 砂糖5, 薄口醤油18, みりん4	生月（平戸市）
たまご50, じゃが芋50, 玉ねぎ15, 合い挽き肉10, 塩0.4, 油7, ケチャップ17	
じゃが芋100, 芝えび10, 三つ葉4, 片栗粉1, 出汁150, 塩0.6, 薄口醤油18	香焼（長崎市）
さつま芋50, 小麦粉13, 砂糖9, 塩0.3, 油7	大村（大村市）
さつまいも60（かんころ30）, もち米20, 砂糖30	五島, 西彼
さつま芋70, りんご50, (砂糖5)	
えんどう豆（もどし）50, (砂糖20)	
グリーンピース60, 砂糖9, 塩0.5	
フライビーンズ20	
ゆでらっかせい40	
ピーナツ20	
ピーナツバター17, くず粉8, 砂糖8, 塩0.3, 水	竹松（大村市）
エリンギ50, しいたけ20, バター3, 塩0.3	
赤とさか10, きゅうり30, だいこん40, わかめ（もどし）20, 和風ドレッシング15	
ひじき（もどし）40, 人参20, いんげん10, うす揚げ3, 砂糖4, 濃口醤油6, 油2	
ところてん100, ポン酢15	
わかめ（もどし）20, 酢1.6, 砂糖1, 薄口醤油4	
イギリス5, 人参10, しいたけ0.5, 炒りピーナツ10, 豆腐20, 米ぬか, 油0.7, 砂糖0.8, 薄口醤油0.6	南有馬（南島原市）
イギリス7.5, 人参20, さくらえび0.4, 鯖35, ピーナツ10, 米ぬか, しょうが1, 油0.7, 砂糖2, 薄口醤油3, みりん1, 塩0.25	布津（南島原市）
あおさ4, 桜えび2, 玉ねぎ8, 小麦粉10, たまご5, スキムミルク0.6, 水18, 塩0.2, 揚げ油	富江（五島市）
加糖ヨーグルト85	
ヨーグルト50, みかん缶15, パナナ20, パイン缶15, 砂糖2	
プロセスチーズ20, 又はカマンベールチーズ25	
牛乳200	
とり肉30, マカロニ（もどして）30, 玉ねぎ30, マッシュルーム10, 牛乳150, 小麦粉5	
びわ100	長崎市
いちご100	
かき100	
キウイフルーツ100	
すいか100	
なし100	
バナナ100	
ぶどう100	
みかん100	
メロン100	
もも100	
りんご100	

(主菜)

料理区分	料理名	1つ(SV)サイズ (いずれも主材料の重量,栄養量による)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物				
肉類	152 ウインナー			1			96	4.0	8.6	0.6
	153 焼き鳥(もも)			0.5			45	3.4	2.8	0.3
	154 焼き鳥(レバー)			1			28	4.1	0.6	0.3
	155 焼き鳥(皮)						108	1.5	10.3	0.3
	156 焼き鳥(ねぎま)			0			28	1.9	1.4	0.3
	157 鶏肉のから揚げ(皮付き)			1			120	6.9	7.7	0.3
	158 鶏肉のから揚げ(皮なし)			1			86	7.9	3.7	0.3
	159 豚肉のしょうが焼き(赤身)		0.5	2			137	13.9	5.7	0.7
	160 豚肉のしょうが焼き(ロース)		0.5	2			179	10.5	11.7	0.6
	161 肉じゃが(牛肉かた)		3	1			369	11.7	20.3	2.3
	162 肉じゃが(豚肉かた)		3	1			348	12.4	16.7	2.3
	163 とんかつ(ロース)			3			351	20.6	21.7	1.8
	164 クリームシチュー(鶏皮付きもも)		2	2	1		371	21.8	19.0	2.5
	165 ビーフステーキ			3			450	18.2	33.9	1.0
	166 ハンバーグ		2	3			386	19.4	24.2	2.4
	167 酢豚		1.5	3			493	19.0	28.1	2.7
	168 すき焼き		3	4			674	31.0	45.7	3.8
	169 角煮			2			339	11.3	26.0	1.2
	170 対馬のいりやき	1	2.5	2			394	21.2	12.4	6.6
	魚類	171 さしみの盛合せ(長崎)			3			157	18.4	8.3
172 干物(いわしの味りん干し)				1			136	17.7	2.8	1.1
173 たたき(鯉)				3			124	18.8	4.6	0.1
174 魚の塩焼き(あじ)			1	2			87	12.8	2.3	1.2
175 煮魚(いっさき)				2			110	12.7	4.0	1.3
176 魚の塩焼き(さんま)			1	3			294	17.1	22.3	2.1
177 魚の照り焼き(ぶり)			1	2			202	13.6	10.7	1.0
178 南蛮漬け(あじ)			1	3			261	19.9	13.3	1.5
179 鮭のムニエル			1	3			202	19.3	7.5	0.6
180 鯖の味噌煮			0	3			201	17.6	10.1	1.0
181 巻き蒲鉾(1/5本)				2			72	10.8	2.0	0.6
182 おでん			2	3			289	20.9	14.0	3.8
183 魚のフライ(あまだい)			1	2			201	15.0	10.1	0.8
184 天ぷら(えび)			1	2			371	18.0	20.9	1.2
185 つみれ汁			1	1			80	6.4	4.2	1.6
186 きびなのいり焼き			3	2.5			124	19.4	1.6	3.8
187 たこときゅうりの酢の物			1	1			57	7.2	0.3	0.6
卵	188 茶碗蒸し			2			102	14.1	3.2	1.3
	189 目玉焼き			1			113	6.2	9.7	0.5
豆腐	190 冷奴			2			72	6.6	4.2	0.0
	191 納豆			1			101	8.5	5.0	0.3
	192 厚揚げの煮物			1			113	7.1	6.8	1.0
	193 麻婆豆腐		0.5	2			213	15.0	12.0	2.0
	194 白和え		1	1			63	4.5	2.3	0.5

料理の主材料とその重量（単位：g）	備 考 （情報提供地区）
ウインナーソーセージ30（2本）	
もも肉20，砂糖0.6，醤油2	
レバー20，砂糖0.6，醤油2	
鶏皮20，砂糖0.6，醤油2	
鶏もも肉10，根深ねぎ10，砂糖0.4，醤油2	
とりもも肉40，油2，塩0.3	
とりもも肉（皮なし）40，油2，塩0.3	
豚赤身肉60，キャベツ30，油2，塩0.6	
豚ロース50，キャベツ30，油2，塩0.3	
牛肉50，玉ねぎ40，じゃがいも100，人参30，いんげん10，油7，醤油15，砂糖5	
豚肉50，玉ねぎ40，じゃがいも100，人参30，いんげん10，油7，醤油15，砂糖5	
豚ロース肉80，キャベツ30，油10，塩0.6	
鶏もも肉70，玉ねぎ50，じゃがいも50，人参30，ブロッコリー25，牛乳100，塩2	
牛サーロイン100，人参20，いんげん10，じゃがいも50，油3，塩0.8	
牛ひき肉50，豚ひき肉30，たまご10，玉ねぎ50，人参10，しいたけ5，油7，塩1.5	
付け合せ...レタス20，トマト40，きゅうり15	
豚もも肉（赤肉）70，ピーマン20，玉ねぎ50，人参20，筍10，椎茸10，油6.5	
牛肉（赤肉）100，豆腐50，たまご50，白菜50，春菊50，根深ねぎ30，生椎茸20，糸こんにゃく50，油12，醤油23，砂糖9	
豚三枚肉75，塩1.1，砂糖5	長崎
鶏もも60，素麺（干）40，白菜100，ごぼう15，豆腐100，にんじん30，春菊30，油2，醤油30，塩0.5，砂糖5	対馬・壱岐
あじ30，ぶり40，いか20	長崎
いわしの味りん干し40	
鯉一枚15×5	
あじ60，大根50，レモン1/8個，塩1.8	
いっさき70，砂糖3，醤油9	
さんま90，大根50，レモン1/8個，塩1.8	
ぶり一切れ60，大根50，醤油小1，砂糖2	
小あじ30×3尾，人参10，玉ねぎ30，ピーマン10，油3.6，塩1，砂糖5	
鮭一切れ80，さやいんげん20，じゃがいも50，油4，塩0.5	
鯖切り身一切れ80，根深ねぎ30，塩0.8，砂糖4.8	
あじ50，たまご2，砂糖1，塩0.2，昆布3	
たまご50，厚揚げ60，さつまあげ50，大根100，こんにゃく50，塩2.1，砂糖3	
あまだい一切れ60，キャベツ30，トマト40，油6，塩0.6	
きす20×2尾，えび（ブラックタイガー）15×2尾，なす10，人参20，さつまいも20，椎茸15，しし唐10，油19	
鰯すり身30，大根35，根深ねぎ15，人参10，こねぎ5，塩1.5	諫早市
きびなご80（一尾5），大根60，白菜60，春菊25，えのき25，こねぎ20，醤油20	五島
ゆでたこ30，きゅうり50，若布10，塩0.3，砂糖5	
たまご25，えび15，鶏ささ身25，板付けかまぼこ10，椎茸10，ほうれん草10，銀杏2個，塩0.6	
たまご50	
豆腐100	
納豆50	
厚揚げ60，春菊10，いんげん10，椎茸10，砂糖4.5，塩1	
豚ひき肉30，木綿豆腐100，ニラ25，きくらげ2	
豆腐50，ほうれん草50，人参10，糸こんにゃく20，塩0.5，砂糖3，みそ5	

参考文献

- フードバランス（仮称）検討会報告書 平成17年7月 厚生労働省，農林水産省
「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（社）日本栄養士会
保健指導における学習教材集（暫定版）（社）日本栄養士会
長崎料理 - 百花繚乱ふるさとの味 - 脇山順子
あたらしい家庭の健康料理 伊藤華づ枝（新日本法規）
健康料理教室テキスト（社）長崎県栄養士会
健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～報告書
平成18年7月 運動所要量・運動指針の策定検討会
健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～
エクササイズガイド2006 平成18年7月 運動所要量・運動指針の策定検討会

編集委員

社団法人 長崎県栄養士会

「長崎県版食事バランスガイド作成委員会」

吉 田 共 栄
松 本 妙 子
藤 尾 順 子
平 野 清 美
東 根 和 代
松 浦 京 子
深 井 美 子
平 倉 路 子
松 尾 嘉代子

健康ながさき21栄養・食生活部会

部会長 真 鍋 祐 之

健康ながさき21身体活動・運動部会

部会長 中垣内 真 樹

平成19年3月発行

監 修 長崎県

社団法人 長崎県栄養士会

発 行 長崎県福祉保健部国保・健康増進課

印 刷 (株)昭和堂
