

栄養業務研修会

日本食品標準成分表2020年度版（八訂） 給食施設での活用

山梨学院大学 健康栄養学部
大柴 由紀

本日のお題

- 1) 日本食品標準成分表とは
- 2) 七訂から八訂への改訂のポイント
- 3) 食品成分表の日常業務への活用
 - ①掲載食品の利用
 - ②栄養素の調理損耗について
- 4) 給食栄養評価の考え方

日本食品標準成分表

【目的】

「国民が日常摂取する食品の成分に関する基礎データ」

- 1950年（昭和25年）に初めて公表
- 食品成分に関する基礎データを提供する役割
- 学校給食、病院給食等の給食管理、食事制限、治療食等の栄養指導面...等々
- 日本人の食事摂取基準の策定、国民健康・栄養調査等の調査
- 農林水産省における食糧需給表の作成等、重要施策基礎資料

引用：日本食品標準成分表 第1章より抜粋

3

通称「食品成分表」とは

文部科学省 MINISTRY OF EDUCATION, CULTURE, SPORTS, SCIENCE AND TECHNOLOGY

会見・報道・お知らせ | 政策・審議会 | 白書・統計・出版物 | 申請・手続き | 文部科学省の紹介

トップ > 科学技術・学術 > 生命健康・安全等 > 日本食品標準成分表・栄養に関する取組 > 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

● 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

日本食品標準成分表2020年版(八訂)は、給食事業等のほか、栄養成分表示をする事業者や個人の食事管理におけるニーズの高まりに対応するため、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会の下に食品成分委員会を設置及び検討を行い、調理済み食品の情報の充実、エネルギー計算方法の変更を含む全面改訂を行ったものです。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)全体版

以下のとおり、電子書籍(PDF形式)とデータ(Excel形式)を掲載いたします。なお、後日、電子書籍は第2巻を追加予定です。

- 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 電子書籍(第2巻を除く) (PDF:9.5MB)
- :第2巻(データ) (Excel:1.8MB)
- 日本食品標準成分表2020年版(八訂)アミノ酸成分表編 電子書籍(第2巻を除く) (PDF:1.5MB)
- :第2巻第1表(データ) (Excel:863KB)
- :第2巻第2表(データ) (Excel:326KB)
- :第2巻第3表(データ) (Excel:301KB)
- :第2巻第4表(データ) (Excel:302KB)
- 日本食品標準成分表2020年版(八訂)脂肪酸成分表編 電子書籍(第2巻を除く) (PDF:1.3MB)
- :第2巻第1表(データ) (Excel:1.4MB)
- :第2巻第2表(データ) (Excel:846KB)
- :第2巻第3表(データ) (Excel:811KB)
- 日本食品標準成分表2020年版(八訂)炭水化物成分表編 電子書籍(第2巻を除く) (PDF:1.7MB)
- :第2巻本表(データ) (Excel:291KB)
- :第2巻本表別表1(データ) (Excel:281KB)
- :第2巻本表別表2(データ) (Excel:149KB)

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html

(文部科学省：2023年1月9日閲覧)

2

4

Excel 20210225-mxt_kagei-mext_01110_012 - 保存済み

食品成分データベース (Food Composition Database)

検索 (Search)

食品成分データベース (Food Composition Database)

Home 食品成分DBとは? 検索 ヘルプ お問い合わせ

検索 (Search)

食品成分ランキング (Food element ranking)

成分、順位、対象となる食品群を選択してください

成分: ビタミンB1

表示順位: 10位まで

対象食品: (すべての食品)

順位	食品名	成分量 100gあたりmg
1	調味料及び香辛料類/＜その他＞/酵母/パン/酵母/乾燥	8.81
2	野菜類/〔だいこん類〕/漬物/みそ漬	3.70
3	穀類/こめ/〔その他〕/米ぬか	3.12
4	調味料及び香辛料類/＜その他＞/酵母/パン/酵母/圧搾	2.21
5	肉類/＜畜肉類＞/ぶた/〔大型種肉〕/ヒレ/赤肉/焼き	2.09
6	穀類/こむぎ/〔その他〕/小麦はいが	1.82
7	糧食類/ひまわり/フライ/味付け	1.72
8	糧食類/けし/乾	1.61
9	穀類/こむぎ/〔即席めん類〕/即席中華めん/油揚げ味付け	1.46
10	肉類/＜畜肉類＞/ぶた/〔大型種肉〕/ヒレ/赤肉/生	1.32

https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html
(文部科学省)

食品成分データベース
Food Composition Database

文部科学省
文字サイズ 標準 大 特大

Home 食品成分DBとは? 検索 ヘルプ お問い合わせ

検索 (Search)

食品成分ランキング (Food element ranking)

成分、順位、対象となる食品群を選択してください

成分: ビタミンB1

表示順位: 10位まで

対象食品: (すべての食品)

順位	食品名	成分量 100gあたりmg
1	調味料及び香辛料類/＜その他＞/酵母/パン/酵母/乾燥	8.81
2	野菜類/〔だいこん類〕/漬物/みそ漬	3.70
3	穀類/こめ/〔その他〕/米ぬか	3.12
4	調味料及び香辛料類/＜その他＞/酵母/パン/酵母/圧搾	2.21
5	肉類/＜畜肉類＞/ぶた/〔大型種肉〕/ヒレ/赤肉/焼き	2.09
6	穀類/こむぎ/〔その他〕/小麦はいが	1.82
7	糧食類/ひまわり/フライ/味付け	1.72
8	糧食類/けし/乾	1.61
9	穀類/こむぎ/〔即席めん類〕/即席中華めん/油揚げ味付け	1.46
10	肉類/＜畜肉類＞/ぶた/〔大型種肉〕/ヒレ/赤肉/生	1.32

<https://fooddb.mext.go.jp/> 食品成分データベース
(文部科学省: 2023年1月9日閲覧)

「食品成分データベース」

食品成分データベース
Food Composition Database

文部科学省
文字サイズ 標準 大 特大

Home 食品成分DBとは? 検索 ヘルプ お問い合わせ

検索する食品をく全角ひらがな、漢字、またはカタカナで入力してください。

フリーワード検索 クリア

食品をいくつかのキーワードで絞り込みたい場合は、キーワード間にスペースを1つ以上入れてください。

例: 「こめ」というキーワードを持つ食品の中から、「おし」というキーワードで絞り込みを行う場合

こめ おし 検索 クリア

スペースで区切る

最終更新日: 2022年 5月30日

人気食品アクセスランキング
2023年 1月 8日: アクセスTop 5

順位	食品名	アクセス数
1	野菜類/〔おぎな類〕/和糖おぎな/花うい/製/生	297
2	卵類/鶏卵/全卵/生	241
3	穀類/こめ/〔水稲穀粒〕/精白米/うるち米	192
4	穀類/こめ/〔水稲めし〕/精白米/うるち米	157
5	調味料及び香辛料類/＜調味料類＞/〔しょう油類〕/こくしょう油	153

食品成分ランキング
ビタミンC: 含有量Top 5

順位	食品名	成分量 100gあたりmg
1	果実類/アセロラ/酸味糖/生	1700
2	嗜好飲料類/＜その他＞/果汁/ケール	1100
3	調味料及び香辛料類/＜香辛料類＞/パセリ/乾	820
4	果実類/アセロラ/甘味糖/生	800
5	嗜好飲料類/＜茶類＞/〔抹茶類〕/甘ん茶/茶	260

人気食品アクセスランキング
<https://fooddb.mext.go.jp/> 食品成分データベース
(文部科学省: 2023年1月9日閲覧)

<https://fooddb.mext.go.jp/> 食品成分データベース
(文部科学省: 2023年1月9日閲覧)

日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)

日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)

日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) アミノ酸成分表編

日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) 脂肪酸成分表編

日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) 炭水化物成分表編

アミノ酸成分表編 脂肪酸成分表編 炭水化物成分表編

政府刊行物
文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告

通称「食品成分表」



9

食品成分表の記載食品

食品群	食品数
1 穀類	205
2 いも及びでん粉類	70
3 砂糖及び甘味類	30
4 豆類	108
5 種実類	46
6 野菜類	401
7 果物類	183
8 きのこと類	55
9 藻類	57
10 魚介類	453
11 肉類	310
12 卵類	23
13 乳類	59
14 油脂類	34
15 菓子類	185
16 嗜好飲料類	61
17 調味料及び香辛料類	148
18 調理済み流通食品類	50
合計	2,478

【改訂に伴い食品数の増加】

- ・穀類 159(2015) ⇒ 209(2020)
- ・菓子類 141(2015) ⇒ 185(2020)
- ・調理済み流通食品類 22(2015) ⇒ 50(2020)

七訂→八訂 合計287食品増加

参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）
文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会

名称変更

食品成分表の記載内容

『我が国において常用される食品について
標準的な成分値を収載する』

- ・国内で年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な代表値
- ・分析値、文献値等を基に標準的な成分値を定めている

* 野菜類の成分値は品種、作型や収穫時期、
産地及び個体差で差異がある。
* 収穫後の日数で、野菜の水分、ビタミン類
等の分析値が変化する。
→原則として中央卸売市場で荷開きされた
直後のものを資料とした。

参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）
文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会

10

七訂から八訂への改定のポイント

- ①七訂追補の検討結果を全体に反映
 - ・収載食品数の増加
 - ・既収載の菓子類、加工食品に原材料的食品の成分変更を反映
- ②エネルギー計算方法の変更
 - ・修正Atwater係数 ⇒ FAO/INFOODS推奨の組成成分にて算出
- ③組成成分表の充実（たんぱく質、脂質、炭水化物）
 - ⇒一方で、表頭項目からは飽和脂肪酸が削除
- ④調理後食品に対する栄養推計に関する情報を充実
 - ・調理概要、質量変化の情報掲載
- ⑤表頭項目の変更

12

2020年版 エネルギー値算定方法

×各成分のエネルギー換算係数

食品名	廃棄率	エネルギー		可食部 100g 当たり													
		水分	たんぱく質	たんぱく質	トリファンクグリセロール当量	コレステロール	脂質	利用可能炭水化物 (単糖当量)	利用可能炭水化物 (質量計)	差引き法による利用可能炭水化物	食物繊維総量	糖アルコール	炭水化物	有機酸	アルコール		
こめ [水稲めし] 玄米	0	647	152	60.0	2.4	2.8	(0.9)	(0)	1.0	35.1	*	32.0	34.7	1.4	-	35.6	-
こめ [水稲めし] 七分つき米	0	681	160	60.0	(2.1)	2.6	(0.5)	(0)	0.5	36.8	*	33.5	36.7	0.5	-	36.7	-
こめ [水稲めし] 精白米 うるち米	0	663	156	60.0	2.0	2.5	0.2	(0)	0.3	38.1	*	34.6	36.1	1.5	-	37.1	-
こめ [水稲めし] 精白米 もち米	0	801	188	52.1	3.1	3.5	0.4	(0)	0.5	45.6	*	41.5	43.9	(0.4)	0	43.9	-
こめ [水稲めし] 赤米	0	636	150	61.3	-	3.8	-	-	1.3	31.0	*	28.2	29.3	3.4	0	32.7	-

未測定

推定値

日本食品標準成分表2020年版（八訂）
文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告 第2章より抜粋

3)-① 食品成分表の活用

1. 玄米、白米、黒米
2. 緑黄色野菜の定義
3. かんきつ類
(砂じょう/じょうのう)(ストレートジュース/濃縮還元ジュース)
4. 肉類
* 牛肉...脂身つき、乳用肥育牛
* 豚肉...大型種
* 鶏肉...若鶏
5. 菓子類 (つぶあん、こしあん)
⇒豆類

2020年版と2015年版のエネルギー値比較

食品名	エネルギー (kcal/100g)		
	2020年版(a)	2015年版(b)	差(a-b)
こめ [水稲めし] 精白米 うるち米	156	168	-12
こむぎ [パン類] 角形食パン 食パン	248	258	-10
鶏卵 全卵 生	142	150	-8
〈牛乳乳製品〉(液状乳類)普通牛乳	61	67	-6
〈鳥肉類〉にわとり [若どり] もも 皮つき 生	190	204	-14
(砂糖類) 車糖 上白糖	391	384	7
(しめじ類) ぶなしめじ 生	22	17	5
わかめ カットわかめ 乾	186	138	48

日本食品標準成分表2020年版（八訂）
文部科学省 科学技術・学術審議会
資源調査分科会 報告 第3章-2 より抜粋

1. 玄米、白米、黒米

食品名	エネルギー	食物繊維総量
	kcal	g
こめ [水稲穀粒] 玄米	346	3.0
こめ [水稲めし] 精白米 うるち米	156	1.5 ※
こめ [水稲めし] 黒米	113	3.3 ※

AOAC2011.25法にて測定

引用：日本食品標準成分表

2. 緑黄色野菜とは？

定義：原則として可食部100g当たり

カロテン含有量が600 μ g以上

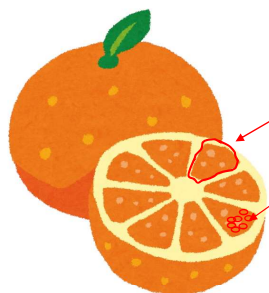
ただし、トマト、ピーマンなど一部の野菜については、カロテン含有量が600 μ g未満であるが摂取量及び頻度等を勘案の上、栄養指導上緑黄色野菜とする。

野菜の分類		カロテン含有量 (100g中)
青ピーマン	緑黄色野菜	400 μ g
トマト	緑黄色野菜	540 μ g
赤ピーマン	緑黄色野菜	1100 μ g
黄ピーマン	淡色野菜	200 μ g
ミニトマト	緑黄色野菜	960 μ g
ズッキーニ	淡色野菜	320 μ g

引用：農林水産省HP <https://www.maff.go.jp/j/heyasodan/2208/01.html>

17

3. かんきつ類



うんしゅうみかん

- ・じょうのう：砂じょう・種子含む
半月形の房
- ・砂じょう：果汁を含む一粒一粒

<性状や成分値に差異がある>

- ・早生：10～11月に成熟
- ・普通：11～12月に成熟

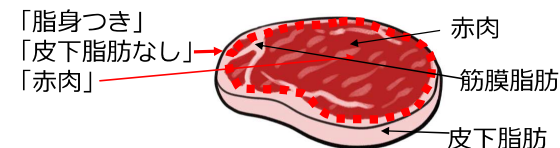
・ストレートジュース
⇒果汁を搾汁したもの

・濃縮還元ジュース
⇒濃縮果汁を希釈して
搾汁時の状態に戻したもの

引用：日本食品標準成分表 第3章

18

4. 肉類



1) 牛肉

- ・和牛肉.....黒毛和牛の「A3」, 「A4」
- ・乳用肥育牛肉...ex)ホルスタイン種の雄子牛, 20か月程度肥育
- ・交雑牛肉...ex)ホルスタイン種の雌と黒毛和牛の雄
- ・輸入牛肉、・子牛肉

国産牛

一般的？

2) 豚肉

- ・大型種...月齢5～6か月、体重100kg程度の交雑種
- ・中型種...黒豚

3) 鶏肉

- ・若鶏...ブロイラーを試料, 地鶏の記載なし
- ・親鶏...産卵率低下の産卵鶏

引用：日本食品標準成分表 第3章

19

5. 菓子類

- ・同じ名称でも地域により異なる⇒備考欄参照
ex) 15005今川焼：別名/大判焼き、回転焼き、たい焼き含む
- ・成分値は、原材料の配合割合と成分値に基づき計算により決定
ex) かしわもち：皮3、あん2
皮生地〔上新粉100,じゃがいもでん粉4,食塩0.2〕, あん〔並練りあん100,食塩0.2〕
- ・小豆練りあん類、砂糖入りきな粉は豆類に掲載
- ・カスタードクリーム、チョコクリーム、ホイップクリームは乳類に掲載
- ・掲載の和菓子の基本のあんは、小豆練あん類。
2020年版からは、つぶし練あん製品、
小豆練あん類の製品を掲載。

引用：日本食品標準成分表 第3章

20

補足：豆類

- ・生あん
- ・さらしあん（乾燥あん）
- ・練りあん...生あんやさらしあんに加糖して練り上げたもの

砂糖を加えていないもの

- ・こしあん...製あんに種皮を除いたもの
- ・つぶしあん（つぶあん）...種皮を除かないもの

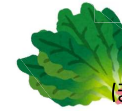
- * こし練りあん（並あん）
- * こし練りあん（中割りあん）
- * こし練りあん（もなかあん）
- * つぶし練あん

引用：日本食品標準成分表 第3章

21

ほうれん草

食品番号	食品名	調理法	調理過程		調理形態	調理に用いた水、植物油、食塩等の量及び用いた衣の素材等	重量変化率 (%)	
			下ごしらえ廃棄部位	重量変化に関する工程				調理後廃棄部位
06268	葉、通年平均、ゆで	ゆで	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り	株元	そのまま	5倍	70
06357	葉、夏採り、ゆで	ゆで	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り	株元	そのまま	5倍	70
06358	葉、冬採り、ゆで	ゆで	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り	株元	そのまま	5倍	70
06359	葉、通年平均、油いため	油いため	株元	ゆで→水冷→手搾り→油いため	-	長さ3cm	5倍	58
06372	葉、冷凍、ゆで	ゆで	-	ゆで→湯切り→水冷→手搾り	-	市販品の形態（カットほうれんそう）	5倍	66
06373	葉、冷凍、油いため	油いため	-	油いため	-	市販品の形態（カットほうれんそう）	植物油：5%	80



【ほうれん草 葉、通年平均、ゆで】

ほうれん草⇒5倍量の水でゆでる⇒株元を廃棄⇒湯切り⇒水冷⇒手搾り

廃棄率5%

重量変化率70%

日本食品標準成分表2020年版（八訂）文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告 第1章 より抜粋

23

3)-② 栄養価の調理損耗について

※表12 調理方法の概要 および 重量変化率表

食品番号	食品名	調理法	調理過程			調理形態	調理に用いた水、植物油、食塩等の量及び用いた衣の素材等	重量変化率 (%)
			下ごしらえ廃棄部位	重量変化に関する工程	調理後廃棄部位			
01085	【水稲めし】玄米	炊き	-	洗米（5回かくはん）×3回 →炊飯（IHジャー炊飯器） →冷却	-	そのまま	1.8倍	210
01086	半つき米	炊き	-	洗米（5回かくはん）×3回 →炊飯（IHジャー炊飯器） →冷却	-	そのまま	1.5倍	210
01087	七分つき米	炊き	-	洗米（5回かくはん）×3回 →炊飯（IHジャー炊飯器） →冷却	-	そのまま	1.5倍	210
01088	精白米、うるち米	炊き	-	洗米（5回かくはん）×3回 →炊飯（IHジャー炊飯器） →冷却	-	そのまま	洗米：5倍 炊き：1.4倍	210

調理方法、調理過程、調理形態、重量変化率等を詳細に記載

生食材と調理後の栄養成分の比較が可能

ほうれん草 栄養価比較

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 総量 (g)	食塩 相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA レチノール 活性当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)
ほうれんそう 葉 通年平均 生	18	1.7	0.2	2.8	0.0	49	2.0	350	0.11	0.20	35
ほうれんそう 葉 通年平均 ゆで	23	2.1	(0.3)	3.6	0.0	69	0.9	450	0.05	0.11	19
ほうれんそう 葉 通年平均 油いため	91	(3.0)	(7.6)	4.6	0.0	88	1.2	630	0.08	0.16	21
ほうれんそう 葉 冷凍	22	2.4	0.2	3.3	0.3	100	1.2	440	0.06	0.13	19
ほうれんそう 葉 冷凍 ゆで	26	2.8	0.4	4.8	0.1	170	1.3	720	-	0.06	5
ほうれんそう 葉 冷凍 油いため	67	3.0	4.1	4.1	0.4	130	1.5	600	-	0.18	16
ほうれんそう 葉 夏採り ゆで	23	(2.1)	0.3	3.6	0.0	69	0.9	450	0.05	0.11	10
ほうれんそう 葉 冬採り ゆで	23	(2.1)	0.3	3.6	0.0	69	0.9	450	0.05	0.11	30

(100g中)

日本食品標準成分表2020年版（八訂）文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告 第1章 より抜粋

22

24

ビタミンの調理損失を献立に考慮する

食品名	調理法	ビタミンB1残存率 (%)
ほうれん草	ゆでる(1~3分,水道水または食塩水)	37±16.2
ブロッコリー	ゆでる(4.5~7分)	68±9.1
ニンジン	ゆでる(9分)	70
ニンジン	ゆでる(9分),ゆで汁あり	100
だいずもやし	ゆでる(1分)	82
だいずもやし	ゆでる(3分)	65
だいずもやし	ゆでる(5分)	43

(小島ら,2017)

⇒様々な食材、調理工程のある給食で、
どう評価するか？

25

ミネラルの調理損失

例：水戻しのヒジキ⇒水戻しの際に鉄の流出

平均残存率 75% (木村,1990)

* 水洗中や煮汁中への溶出

* タンパク質への結合により損耗が少なく

例：カレーやシチューなど

* 調理器具の影響により、残存率が増加

* 水道水の影響も加味

27

ビタミンの調理損失

	調理損失 (%)
ビタミンA	20
ビタミンB ₁	30
ビタミンB ₂	25
ビタミンC	50

文部科学省、学校給食栄養報告書

https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/eiyou/gaiyou/chousa/1266957.htm

山梨県 保育所給食評価様式

https://www.pref.yamanashi.jp/hokensom/kansasiryou_yousiki.html

26

ミネラルの調理損耗を考慮する

食品名	調理	Fe(mg)	Ca(mg)
じゃがいものそぼろ煮	前	0.72	14
	後	0.59	3
	残留率 (%)	82	21
酢のもの	前	0.7	13
	後	0.23	10
	残留率 (%)	33	77
カレーシチュー	前	0.88	67
	後	0.79	43
	残留率 (%)	90	64

(木村ら,1990)

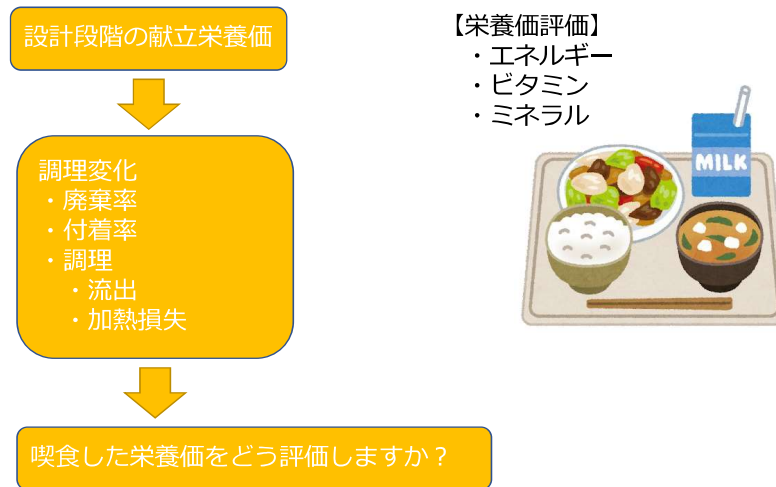
⇒様々な食材、調理工程のある給食で、
どう評価するか？

28

山梨県内 A保育園

【昼食献立/3~5歳児】		(g)			(g)
チキンカレー	七分つき米	55	わかめスープ	生わかめ	5
	鶏若鶏肉モモ (皮付き)	30		干し椎茸	0.5
	じゃがいも	20		ねぎ	10
	玉ねぎ	30		かつおだし	100
	にんじん	20		食塩	0.2
	オリーブ油	0.3		こいくちしょうゆ	1
	にんにく (りん茎)	0.15			
	しょうが	0.15	果物 (りんご)	りんご	42
	カレールウ	10			
	食塩	0.2			
			【おやつ】		
青菜とシメジのソテー	ほうれんそう	35	ジャージー牛乳	ジャージー	100
	ぶなしめじ	15			
	塩・こしょう	0.2	さつまいもパイ	ぎょうざの皮	30
	オリーブ油	0.5		さつまいも	25
				三温糖	5
			菜種油(吸油)	4	

給食の栄養判断 現実に近い値に



調理損失の栄養価への考慮

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
給与栄養目標量	576	23.0	18.6	261	2.5	212	0.32	0.36	23	4	1.5
材料 (生)	618	16.8	18.3	206	2.8	328	0.36	0.44	34	7.6	2
材料 (生) × (1-調理損耗/100)	628	16.8	18.3	154	2.1	262	0.26	0.33	17	7.6	2
材料 (調理後)	622	16.2	19.7	205	1.9	264	0.27	0.39	25	7.5	1.9

【昼食献立/3~5歳児】		(g)			(g)
チキンカレー	七分つき米	55	わかめスープ	生わかめ	5
	鶏若鶏肉モモ (皮付き)	30		干し椎茸	0.5
	じゃがいも	20		ねぎ	10
	玉ねぎ	30		かつおだし	100
	にんじん	20		食塩	0.2
	オリーブ油	0.3		こいくちしょうゆ	1
	にんにく (りん茎)	0.15			
	しょうが	0.15	果物 (りんご)	りんご	42
	カレールウ	10			
	食塩	0.2			
			【おやつ】		
青菜とシメジのソテー	ほうれんそう	35	ジャージー牛乳	ジャージー	100
	ぶなしめじ	15			
	塩・こしょう	0.2	さつまいもパイ	ぎょうざの皮	30
	オリーブ油	0.5		さつまいも	25
				三温糖	5
			菜種油(吸油)	4	