

栄養表示をチェックしよう！

食堂入口横のショーケースのメニューカードをご覧ください



↑ アレルゲン

3色食品群

体の中で血や肉になる

赤の食品群

主な栄養素

タンパク質
 カルシウム
 ビタミンB1

肉・魚介類→2点(140g)
 牛乳・乳製品→2点(200g)
 卵→1点(50g)
 大豆・大豆製品→1点(100g)

1日に食べる目安 **6点**

肉・魚・卵・大豆・牛乳など

「体の中で血や肉になる」

体の調子を整える

緑の食品群

主な栄養素

ビタミン
 ミネラル
 食物繊維

野菜→1点(350g)
 果物→1点(150g)
 芋類→1点(100g)
 海藻・きのこ

1日に食べる目安 **3点**

緑黄色野菜・その他野菜

「体の調子を整える」

体を動かす力になる

黄の食品群

主な栄養素

炭水化物
 脂質

穀類→男性13.5点(650g)
 女性9点(430g)
 ※穀類はご飯に換算
 油脂類→男性2点(20g)
 女性1.5点(15g)
 砂糖→0.5点(15g)

1日に食 男**16点**・女**11点**
 べる目安

ご飯・穀物・芋類・油脂類
 ・砂糖など

「体を動かすエネルギーや
 体温になる」

一食の目安(1点80kcal) { 男… 赤:2点 緑:1点 黄:7点
 女… 赤:2点 緑:1点 黄:4点以上