

各学校で使われた 子ども向けSV数一覧表

ここでは、各学校において、児童・生徒が自分の食べた料理のSV数を数える時に、分かりやすく伝えるために作られた、子ども向けのSV数一覧表を記載しています。図1は、P.36の東京都世田谷区立桜小学校で使われたもの、図2は、P.62の新潟県新潟市内の小学校で使われたものです。

図1-1

主食サービング早見

料理名	料理の目安	主食 SV	副食 SV	牛乳 SV	果物 SV
ごはん(小)	小もり	1			
ごはん(中)	中もり	1.5			
ごはん(大)	大もり	2			
おにぎり	1個(100g)	1			
親子どんぶり	どんぶり1ばい	2	1	2	
チャーハン	大皿1	1.5	1		
カレーライス	大皿1	2	2	1	
いなりずし	2こ	1			
にぎりずし	6こ	1			
トースト	6枚ざり	1			
トースト	8枚切り	0.5			
ロールパン	1個	0.5			
サンドイッチ(モウリとハム)	2個	1	0.5	0.5	
ピザトースト(ハムとチーズ)	1枚	1	0.5	1	

料理名	料理の目安	主食 SV	副食 SV	牛乳 SV	果物 SV
給食 スパゲティミートソース	大皿1	1.5	2		
給食 スパゲティミートソース	中皿1	1	1	0.5	
給食 和風パスタ	大皿1 既の人 100%	2	1	1	
やきそば	大皿1	1	2	1	
かけうどん	どんぶり1ばい(1玉)	2			
給食 にごりうどん	わん1ばい	0.5	0.5	1	
給食 ラーメン	どんぶり1ばい(1玉)	2			
給食 ラーメン	わん1ばい	0.5	1		
給食 インスタントラーメン	カップ1個	1.5			
肉まん	1こ(100~100g)	1	0.5	0.5	
コーンフレーク	中ばち1(1人分)7L~100g	1			

* 食べた量が、早見表の倍だったらサービングも倍にしてください。0.5サービング→1サービング 1サービング→2サービング
 * 食べた量が、早見表の半分だったら、サービングも半分にしてください。
 例) 1サービング→0.5サービング (0.5サービングは、半分にしなさい)

* 給食 マークの料理は、給食と同じぐらいの量です。
 * 1口、食べたときは、記入しません。

牛乳も1杯かけたときのサービングです。かける量によって、サービングがかわるよ!



図 1-2

副菜サービング早見表

料理名	料理の目安	主食 SV	副菜 SV	牛乳 SV	果物 SV	料理名	料理の目安	主食 SV	副菜 SV	牛乳 SV	果物 SV
つけあわせ野菜・まろりー・フロッコリー・いんげんまめなど	小ばち半分	0.5	1			色んぴらごぼう	小ばち半分	0.5	1	小ばち1杯は、1SVになるよ!	
つけあわせ野菜ゆでキャベツ	小ばち1		1			野菜いため	小ばち1	1			
納豆 あまのせのものをこまめえ	小ばち1		1			野菜いため	中皿1	2		お肉が少しはいるときは、1SV	
もぎくめかきわかめ(カマツヅ)	小ばち1		1			野菜スープ	わん1ばい	1			
フレッシュサラダグリーンサラダ	小ばち1		1			ポタージュスープ	わん1ばい	2			
ポテトサラダ	小ばち1		1			納豆	わん1ばい	1			
春雨サラダ	小ばち1	0.5	0.5	0.5		納豆	わん1ばい	1			
生野菜サラダ	中ばち1		1			野菜と豆腐の汁	わん1ばい	0.5	0.5	1.5切れは0.5SVになるよ!	
かちやの漬物	小ばち半分		1			納豆汁	わん1ばい	2			
じゃがいもの蒸物	小ばち半分		1			あさり汁	わん1ばい	0.5		あさり、50g	
ちくぜん煮	中ばち1		2			納豆	中皿1	2			
ひじきの漬物	小ばち1		1			野菜の天ぷら	中皿1	1			
ふかし芋	1切れ 中半分		1			野菜ジュース	コップ一杯	1			

* 食べた量が、早見表の倍だったらサービングも倍してください。0.5サービング→1サービング 1サービング→2サービング
 * 食べた量が、早見表の半分だったら、サービングも半分にしてください。
 (例) 1サービング→0.5サービング (0.5サービングは、半分にしなさい)
 * 納豆 マークの料理は、納豆と同じぐらいの量です。
 * 1口、食べたときは、記入しません。

図 1-3

主菜サービング早見表

料理名	料理の目安	主食 SV	副菜 SV	牛乳 SV	果物 SV	料理名	料理の目安	主食 SV	副菜 SV	牛乳 SV	果物 SV
めいまいやき串で焼	串1個		1			ハンバーグ	中1個	2			
卵焼き	1/2切れ (30g)		0.5			鶏肉のからあげ	中皿1 (1/2切れ)	2			
オムレツ	串1個		1			しょうが焼き	3~4枚 (60g)	2			
卵豆腐	1パック (100g)		1			納豆	1枚 串3本	2			
冷やっこ 湯豆腐	1/3丁 (100g)		1			納豆	わん1ばい	1		がんもどき	
納豆	1パック (30~50g)		1			おでん	こんにかくの野菜	2			
大豆の漬物	小ばち半分		0.5			納豆	中ばち1	3		はんぺん なまあげ ろくろけ まじり	
あから	小ばち半分		0.5			肉じゃが	中皿1	1		お肉たつぷりのとき	
豆乳	コップ1ばい		1			肉と野菜のソテー	中 3~4こ	1			
ちくわ かき揚げ	ちくわ1本分 かき揚げ3切れ		0.5			ぎょうざ しょうまい	1本 (20g)	0.5			
ししゃも	3びき		1			ウィンナー ハム	2本 (60g)	1		30g ぐらい	
魚の塩焼き 魚の天ぷら 魚のムニエル 巻物	1切れ (50g~60g)		2			えびフライ	3切れ	1			
			1/2切れは 1サービング!			さしみ	1おくら (50g)	0.5			

* 食べた量が、早見表の倍だったらサービングも倍してください。0.5サービング→1サービング 1サービング→2サービング
 * 食べた量が、早見表の半分だったら、サービングも半分にしてください。
 (例) 1サービング→0.5サービング (0.5サービングは、半分にしなさい)
 * 納豆 マークの料理は、納豆と同じぐらいの量です。
 * 1口、食べたときは、記入しません。

牛乳サービング早見		果糖サービング早見	
料理名	料理の目安	料理名	料理の目安
牛乳(中)	コップ1杯 または 給食	みかん	1個
ヨーグルト	カップ 1つ (80g)	オレンジ	1/2個
ヨーグルト	小ばち 半分 (50g)	グレンス フルーツ	1/2個
フルーツ ヨーグルト	小ばち1	バナナ	1本
フルーツ ヨーグルト	給食 小ばち1	キウイ フルーツ	1個
チーズ	1こ (20g)	りんご	1/2個
スライス チーズ	1枚 (20g)	なし	1/2個
キャンデー 型チーズ	4こ	かき	1個
		いちご	3個
		100% フルーツ ジュース	コップ1杯

牛乳サービング早見

ヨーグルトは、1SV

ヨーグルトでフルーツをあえたかんじ..

1/4こ~1/2こは、0.5サービング

果糖サービング早見

果汁100%でないフルーツジュースは、ひもにはいるので注意!

* 給食 マークの料理は、給食と同じぐらいの量です。

【出典】中西明美・メデアリアテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発 女子栄養大学修士論文(2006)

図1-1~5までの教材は、小学5年生の食事記録の分析に基づいて作成したものです。その分析結果は、中西明美他：小学5年生は、「いくつ(SV)」の料理を食べているかー小学生における食事バランスガイド活用に向けての検討ー(栄養学雑誌 67巻(2009)に掲載予定)で詳細を見られます。

おむもカロリー早見表*		料理名	料理の目安	カロリー	料理名	料理の目安	カロリー
ホットチップス		20枚 (30g)	160	アイスクリーム		1個	180
スナック菓子		30個 (25g)	140	シャーベット		1個	70
チョコレート菓子		13個 (30g)	170	メロンパン		本1個 (100g)	400
チョコレート		6こ (25g)	150	チーズ蒸しパン		1個	370
チョコボール		16個 (25g)	145	プリン		1個(80g)	110
クッキー		1枚 (30g)	150	スポーツドリンク		1本(500ml)	85
フレッチェル		30本 (40g)	190	ジュース		コップ1杯	25
クラッカー		5枚 (17g)	90			1本(500ml)	165
グミ		6個 (25g)	85			コップ1杯	50
あめ		1個	15	乳酸菌飲料		小1本 (65ml)	50
ガム		1枚	10				
せんべい		2枚 (30g)	100				
おはぎ		1こ (100g)	180				
まんじゅう		中1こ (50g)	150				













果汁100%でないものはすべてここにはいりません!

カロリーは、食品表示にも書いてあるので、必ず確認して下さい!

【出典】中西明美・メデアリアテラシーの視点を取り入れた児童を対象とした食育プログラムの開発 女子栄養大学修士論文(2006)

図2-1 「にいがた子ども食事バランスガイド」より

料理「つ(SV)早見表」(資料)

主 食	給 食	家 庭 食
<p>ご飯(大盛り)5~6年生</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 100% (501%)</p>	<p>洋風3色ごはん</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 97%</p>	<p>セルフおにぎり</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 99%</p>
<p>中巻洋</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 49%</p>	<p>ソフトめん</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 0%</p>	<p>たけのご飯</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 83%</p>
<p>ご飯(中盛り)1~4年生</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 100% (501%)</p>	<p>食パン(80g)</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 0%</p>	<p>玄米ご飯(中盛り)</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 100% (501%)</p>
<p>手まり団子</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 90%</p>	<p>コッパン</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 0%</p>	<p>紅のわっぱ飯</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 80%</p>















14

図2-2 「にいがた子ども食事バランスガイド」より

家 庭 食	副 菜	給 食
<p>なす味噌のおにぎり</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 100%</p>	<p>白粥のクリーム煮</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 72%</p>	<p>キャベツのソース丼</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 98%</p>
<p>かわり常夏</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 74%</p>	<p>ぎのこ汁</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 65%</p>	<p>たけのご和風スパゲティ</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 7%</p>
<p>好むとかほちのまぼろあんかけ</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 67%</p>	<p>じゃがいものまんびす</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 89%</p>	<p>ツナとプロコリーのサラダ</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 73%</p>
<p>風味漬け</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 100%</p>	<p>カラフルビーンズ</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 87%</p>	<p>くきわかめのサラダ</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 100%</p>
<p>家庭食</p>	<p>給食</p>	<p>中華サラダ</p>  <p>主 食 菜 果 主 副 主 乳 製 品 物 地元自給率 63%</p>













15

88 図2-3 「にいがた子ども食事バランスガイド」より

 とうもろこし (30g) 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率——%	 せのこ豆腐のスープ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 83%
 野菜のきんぴら 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 73%	 ほうれん草とキャロットのアーモグ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 82%
 さゆりとうまの三五八割 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 100%	 コンノメスープ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 42%
 ほろりん草の溜いため 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 60%	 くしろ汁 (餃子とゆめいん) 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 74%
 みぞれ汁 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 100%	 味噌とわかめのとごまあえ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率——%
 五自煮豆 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 20%	 トマトの豆腐あえ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 88%
 なすそうめん 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 99%	 ゆで乾とトマトのサラダ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 60%
総 食	
家庭食	

16

図2-4 「にいがた子ども食事バランスガイド」より













 長いもと柿の酢の物 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 39%	 レタスのスープ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 44%
 干しがぶの煮しめ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 19%	 じわ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 37%
 モロヘイヤのおひたし 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率——%	 文殊のからしスープ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 100%
 しゅうりつとわかめの酢の物 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 93%	 のつべい 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 47%
 かぼちやのチーズ焼 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 27%	 人間の白あえ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 100%
 豚肉と大豆の揚げ煮 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 77%	 肉だんこと白あえのスープ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 76%
 ししゃもから揚げ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 0%	 ざんぼのかばやせ 食 主 副 主 乳製品 果物 地元自給率 0%
家庭食	
主 菜	
給 食	

17

図2-5 「にいがた子ども食事バランスガイド」より

<p>まぎの塩やき</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 0%</p>	<p>鉄火みそ</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 40%</p>
<p>5りめんじゃこのつくた煮</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 —%</p>	<p>夏野菜のたまごとし</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 81%</p>
<p>かきたま汁</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 27%</p>	<p>生揚げ大根のイクラソース煮</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 74%</p>
<p>白根ポークの冷しゃぶ</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 59%</p>	<p>とり肉の味噌チーズ煮</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 0%</p>
<p>とり肉のなたねあえ</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 42%</p>	<p>鮭のちゃんちゃん焼き</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 66%</p>
<p>いわしのつみれ鍋</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 52%</p>	<p>カレーの一夜干し</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 43%</p>
<p>あじのしゅうまい</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 7%</p>	<p>ひの栗おとし</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 9%</p>

図2-6 「にいがた子ども食事バランスガイド」より

<p>野菜たっぷりオムレツ</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 59%</p>	<p>納豆と長いもあえ</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 —%</p>
<p>豆腐サラダ</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 68%</p>	<p>がんもどきとわかめのたまごむせ</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 29%</p>
<p>牛乳(200cc)</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 57%</p>	<p>ヨーグルト(180cc)</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 —%</p>
<p>いちご</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 45%</p>	<p>ぶどう</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 100% (180%)</p>
<p>みかん</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 0%</p>	<p>キウイ</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 18%</p>
<p>日本なし</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 100% (37%)</p>	<p>ずいか</p>  <p>食 菜 菜 主 副 主 主 乳製品 果物 地元自給率 100% (880%)</p>

【地元自給率の算出について】この資料では、地元自給率を次のように計算しています。

- 算出方法
- 1 調味料、加工品(惣菜、納豆、こんにやく、ウインナー等)は計算対象から除外しています。
 - 2 収穫後5日以内に入庫したアグリパークが明確な原材料は計算対象から除外しています。
 - 3 原材料がひとつの産地の中で、新潟市でたくさん収穫されているものについては1)内に産数を記載しています。