

食 品 構 成

食品構成とは、いろいろな食品をバランスよく摂り、必要な栄養量を満たすためにどの食品をどれだけとったらよいかの目安量を示したものです。

() 内は中学校生徒の数値

主 食

米飯【週4回】
75g(100g)
または、
パン【週1回】
50g (70g)



主 菜 ・ 副 菜

