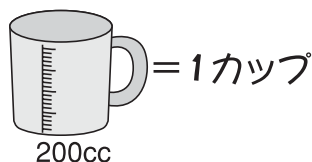
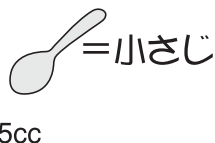
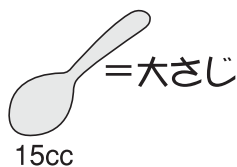


# この献立カードの利用にあたって

- 食品の名称は「五訂日本食品標準成分表」に準じていますが、一部県内で使用されているものを取り入れました。
- 献立表中の分量は、正味（皮・殻や骨等を除いたもの）をグラム量で示しました。一部、皮等を含んだ分量は明記しています。
- 目安量の欄で大さじ、小さじ、1カップとあるのは計量スプーン（大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、計量カップ1カップ=200cc）



その重量を表1に示しました。

- 献立表中、だし汁やスープの分量には蒸発分を加えていません。
- 栄養量は一種類のみ掲載しました。

(表1) カップ・スプーンによる食品の重量

(単位：g)

計量器 食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	230
みりん			
みそ	5	15	210
食塩	3	10	110
上白糖	7	22	290
水あめ・はちみつ	7	22	270
ジャム	3	8	100
小麦粉(薄力粉)	3	9	110
かたくり粉	2	6	80
パン粉(乾)	2	7	90
コーンスターチ			

計量器 食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
ベーキングパウダー	3	10	135
カレー粉	2	7	85
からし粉	2	6	80
わさび粉			
粉ゼラチン	3	10	130
スキムミルク	2	5	100
トマトケチャップ	6	18	230
ウスターソース	5	16	220
マヨネーズ	5	14	170
粉チーズ	2	6	80
ごま	3	10	120
油・バター・ラード	4	13	180