

食品群別 レプリカ NO. 1

登録番号	題 名	内 容	貸出数
7111	中学生1日に必要な食品例	食品群別摂取量をもとに、中学生(12～14歳)の1日に必要な食品とその概量の目安をレプリカで作りました。食品を実物大で提示することでよりイメージしやすくなります。	1



1群 魚肉・豆・豆製品

豚肉・・・80g さけ・・・80g
まぐろ(缶詰)・・・20g
卵・・・50g(1個)
豆腐・・・40g 納豆・・・40g
みそ・・・15g

3群 緑黄色野菜

ほうれん草・・・30g
トマト・・・30g
ピーマン・・・20g
にんじん・・・20g

5群 穀類・いも類・砂糖

米飯・・・520g
(130g 4杯)
食パン・・・120g
(6枚切り 2枚)
さつまいも・・・50g
いちごジャム・・・10g

2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう

牛乳・・・200g
ヨーグルト・・・75g
チーズ・・・10g
しらす干し・・・10g
乾燥わかめ・・・3g

4群 その他の野菜・果物

キャベツ・・・40g きゅうり・・・
50g 大根・・・60g 玉ねぎ・・・
50g もやし・・・30g
しめじ・・・30g
キウイフルーツ・・・30g
りんご・・・60g バナナ・・・50g

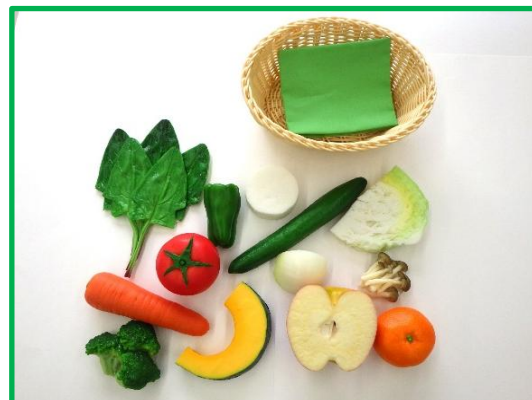
6群 油 脂

サラダ油・・・10g
マヨネーズ・・・5g
バター・・・5g

「日本人の食事摂取基準2020年版」準拠

食品群別 レプリカ NO. 2

登録番号	題名	内容	貸出数
# 7121	赤・黄・緑の 3色食品群	普段よく目にする食材のレプリカです。食育・栄養指導、家庭科等の教材にご活用ください。	1



赤	さけ80g たこ80g 豚肉40g ハム20g 卵50g 大豆40g 豆腐100g 普通牛乳200g チーズ20g しらす干し40g わかめ20g
緑	にんじん120g ほうれん草30g かぼちゃ90g ピーマン34g ブロッコリー30g トマト120g きゅうり100g 大根70g キャベツ40g たまねぎ30g しめじ20g みかん100g りんご150g
黄	おにぎり100g パン60g うどん200g さつまいも125g じゃがいも110g 砂糖9g バター10g 植物油12g マヨネーズ15g フレンチドレッシング15g

食品群別 レプリカ NO. 3

登録番号	題名	内容	貸出数
# 7131	6つの基礎食品群	家庭科の栄養指導で使用されている6群の食品分類です。給食・栄養指導、家庭科、保健体育などの教材としてご活用ください。	1
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛肉30 g 豚肉60 g あじ60 g えび20 g 木綿豆腐100 g 納豆40 g 鶏卵50 g 3群 緑黄色野菜 かぼちゃ90 g ピーマン20 g にんじん120 g ほうれん草30 g オクラ30 g 4群 その他の野菜・果物・きのこ キャベツ40 g きゅうり50 g たまねぎ50 g だいこん60 g いちご100 g みかん100 g 5群 穀類・いも・砂糖 おにぎり100 g 食パン60 g うどん80 g じゃがいも130 g さつまいも200 g 砂糖10 g キャラメル20 g 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう 普通牛乳200 g ヨーグルト100 g プロセスチーズ20 g いわし(丸干し)20 g ひじき(乾)10 g  6群 油脂・種実 植物油10 g バター10 g マヨネーズ10 g 落花生15 g ごま9 g			

食品群別 レプリカ NO. 4

登録番号	題 名	内 容	保有数
7141	食品群別サンプル	一般的な食品のサンプルです。炭水化物、脂質、蛋白質を多く含む食品は約80kcalの量、野菜は1人1回分の標準使用量です。給食・栄養指導や家庭科などの教材にご活用ください。	1

1群
30-302①

1群 魚・肉・卵・豆・豆製品

2群
30-302

2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう

3群
30-302③

3群 緑黄色野菜

4群
30-302④

4群 その他の野菜・果物

5群
30-302⑤

5群 穀類・いも類・砂糖

6群
30-302⑥

6群 油脂

食品群	No.	食品名	食品群	No.	食品名	食品群	No.	食品名
1群	1	あじ 130g	2群	1	牛乳	5群	1	ごはん 50g
	2	いわし 80g		2	ヨーグルト		2	食パン 30g
	3	さば 40g		3	プロセスチーズ 20g		3	うどん(ゆで) 80g
	4	さけ 60g		4	しらす干し 20g		4	そば(ゆで) 60g
	5	まぐろ		5	わかめ(干し) 3g		5	中華めん 40g
	6	かれい 80g		6	のり佃煮		6	マカロニ(ゆで) 50g
	7	うなぎかば焼き 30g	3群	1	ほうれんそう 30g		7	じゃがいも 120g
	8	まだこ(ゆで) 80g		2	西洋かぼちゃ90g		8	さつまいも 70g
	9	いか(ヤリイカ) 100g		3	ブロッコリー		9	板こんにやく 50g
	10	焼きちくわ 60g		4	トマト 30g		10	砂糖 20g
	11	かまぼこ 80g		5	にんじん 30g		11	シュウクリーム 35g
	12	牛肉肩ロース 30g		6	ピーマン 20g		12	カステラ 25g
	13	鶏ささみ 80g	4群	1	とうもろこし 130g		13	ショートケーキ25g
	14	鶏レバー 60g		2	れんこん 150g		14	いちごジャム 30g
	15	やきぶた 40g		3	キャベツ 40g		15	あんぱん 30g
	16	ウインナーソーセージ 30g		4	大根 60g		16	チョコレート 15g
	17	ロースハム 40g		5	たまねぎ 60g		17	アイスクリーム 40g
	18	ベーコン 20g		6	そらまめ(生)90g	6群	1	植物油 10g
	19	たまご 59g		7	しめじ 30g		2	バター 10g
	20	大豆		8	しいたけ(干し) 3g		3	マヨネーズ 10g
	21	糸引き納豆 40g		9	バナナ 170g		4	ごま 15g
	22	豆腐もめん 100g		10	すいか 330g		5	落花生(ムキ) 15g
	23	油揚げ 20g		11	りんご 180g		6	アーモンド
	24	がんもどき 40g		12	みかん 270g		7	ポテトチップス 15g
	25	甘味噌 40g		13	柿 170g			
				14	いちご			
				15	キーウイフルーツ			