都道府県名〔　　　　　　　　〕 学校名〔　　　　　　　　立　　　　　　　　　　　　中学校 〕

学年〔　　　〕年生　チーム名(ふりがな)〔　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　〕

4.材料と分量（一人分の分量を記入）

献立名	材 料 名	分 量	食品群・分量(**単位はgで記入**)						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他

都道府県名〔　　〕学校名〔　　立　　中学校〕

学年〔　　〕年生　チーム名(ふりがな)〔　　〕

4.材料と分量（一人分の分量を記入）

献立名	材 料 名	分 量	食品群･分量(単位は**g**で記入)						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
食品群別合計分量			0	0	0	0	0	0	0
対象者の1日の食品群別摂取量のめやす⇒ (　　)歳･(　男　・　女　)性									

都道府県名〔　　　　　　　　　　　〕学校名〔　　　　　　　　　　　　　立　　　　　　　　　　　　　　　中学校〕

学年〔　　　　〕年生　チーム名（ふりがな）〔　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　〕

4．材料と分量（一人分の分量を記入）

献立名	材料名	分量	食品群・分量（単位はｇで記入）						
			１群	２群	３群	４群	５群	６群	その他
（例）									
さつまいもサラダ	さつまいも	中　1／5本(30g)					30		
	マヨネーズ	5g						5	
	牛乳	5g		5					
	塩	適量							適量

＊例にならい、それぞれの材料について、該当する食品群の欄に分量(単位はgとする)を記入しましょう。
＊主食がご飯の場合、米の分量なのかご飯の分量なのか明記してください。
＊2群は牛乳に換算せず、その食品の使用量をそのままgで記入してください。
＊用紙が足りない場合は、このページをコピーしてください。
＊また、材料表の一番最後の欄には、合計分量を記入してください。
(それぞれの分量を記入すると自動的に計算できるようにしてあります)

都道府県名〔　　　　　　　　〕学校名〔　　　　　　　　　　　立　　　　　　　　　　　　　中学校〕

学年〔　　　〕年生　チーム名（ふりがな）〔　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　〕

４. 材料と分量（一人分の分量を記入）

献立名	材料名	分量	食品群・分量（単位はｇで記入）						
			１群	２群	３群	４群	５群	６群	その他
食品群別合計分量			0	5	0	0	30	5	0
対象者の１日の食品群別摂取量のめやす⇒（　１４　）歳・（男・女）性			300	400	100	400	420	20	

この欄に、食品群ごとの合計分量を 記入しましょう！

この欄に、対象者の1日の摂取量のめやすを記入してください。