参考資料3

主な料理・食品の「つ（ＳＶ）」サイズ一覧

料理区分別 ＼ つ(SV)サイズ		料理区分別「つ(SV)※1」サイズ(いずれも主材料の栄養素量による)					つ（ＳＶ）
		1	1.5	2	3	4	5
		No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名	No 料理名
主食	米類（めし）（１５料理）	1 白がゆ 2 ご飯・Ｓ（茶碗軽く１杯分） 3 おにぎり（１個分）	4 ご飯・Ｍ（茶碗1杯分）	5 ご飯・Ｌ（茶碗大盛り１杯分） 6 エビピラフ（副菜，主菜） 7 すし（にぎり）☆（主菜） 8 親子丼（副菜，主菜） 9 天丼☆（主菜） 10 ビビンバ☆（副菜，主菜） 11 うな重☆（主菜） 12 チキンライス●☆（主菜） 13 チャーハン●（副菜，主菜） 14 カレーライス●☆（副菜，主菜） 15 カツ丼●☆（副菜，主菜）			
	パン類（１１料理）	16 食パン（６枚切り） 17 ぶどうパン 18 トースト（６枚切り） 19 食パン（４枚切り） 20 ロールパン（２個） 21 調理パン 22 トースト（４枚切り） 23 ピザトースト（牛乳・乳製品） 24 クロワッサン（２個）● 25 ハンバーガー●（主菜） 26 ミックスサンドイッチ●☆（副菜，主菜，牛乳・乳製品）					
	めん類（９料理）	31 マカロニグラタン（牛乳・乳製品） 33 焼きそば（副菜，主菜）		27 かけうどん☆ 28 ラーメン☆ 29 チャーシューメン☆（副菜，主菜） 30 ざるそば☆ 32 スパゲッティ（ナポリタン）（副菜） 34 天ぷらうどん☆（主菜） 35 天津メン●☆（主菜）			
	その他穀物食品（２料理）	36 たこ焼き（主菜） 37 お好み焼き●（副菜，主菜）					
副菜※2	野菜（２４料理）	38 冷やしトマト 39 ほうれん草のお浸し 40 にんじんのバター煮 41 春菊のごまあえ 42 茹でブロッコリー 43 小松菜の炒め煮 44 かぼちゃの煮物 46 根菜の汁 47 きゅうりのもろみ添え 48 きゅうりとわかめの酢の物 49 キャベツのサラダ 50 レタスときゅうりのサラダ 51 野菜スープ 52 枝豆 53 なます 54 きんぴらごぼう 55 切り干し大根の煮物 56 コーンスープ 58 もやしにら炒め 61 野菜の天ぷら		45 ほうれん草の中国風炒め物 57 野菜の煮しめ 59 なすのしぎやき 60 キャベツの炒め物			