

訂正箇所		原 文	訂 正 文						
ページ	行								
35	図2	 <p>じゃがいも $\frac{1}{2}$ 個 (60 g) ジャム (20 g)</p>	 <p>じゃがいも $\frac{1}{2}$ 個 (60 g) ジャム (10 g)</p>						
42	上段左	<table border="1"> <tr> <td>米飯</td> <td>米 _____</td> <td>260</td> </tr> </table>	米飯	米 _____	260	<table border="1"> <tr> <td>米飯</td> <td>米 (米飯)</td> <td>260</td> </tr> </table>	米飯	米 (米飯)	260
米飯	米 _____	260							
米飯	米 (米飯)	260							
43	上段左	 <p>学校栄養職員 みずぐち さとみ 水口 公美さん</p> <p>楽しく、自由な献立を 私は学校栄養職員として、学校給食</p>	 <p>栄養教諭 きょう ゆ みずぐち さとみ 水口 公美さん</p> <p>楽しく、自由な献立を 私は栄養教諭として、学校給食の献</p>						
282	上段右	 <p>学校栄養職員 みずぐち さとみ 水口 公美さん</p>	 <p>栄養教諭 きょう ゆ みずぐち さとみ 水口 公美さん</p>						
49	図2	<p>②食品添加物</p> <p>多くの使われた順に示される。食品添加物は、とる量が一定を削除</p> <p>超えると健康に悪い影響を与えるが、安全に、安心して食品をとることができるように、さまざまな基準値が設けられている。</p> <p>また、食品添加物がないと作れない加工食品もある。</p>	<p>②食品添加物</p> <p>多くの使われた順に示される。食品添加物は、安全に、安心して食品をとることができるように、さまざまな基準値が設けられている。また、食品添加物がないと作れない加工食品もある。</p>						
49	図2	<table border="1"> <tr> <td>表示が義務付けられている7品目（特定原材料）</td> </tr> <tr> <td>小麦、そば、らっかせい、えび、かに、卵、乳</td> </tr> </table>	表示が義務付けられている7品目（特定原材料）	小麦、そば、らっかせい、えび、かに、卵、乳	<table border="1"> <tr> <td>表示が義務付けられている7品目（特定原材料）</td> </tr> <tr> <td>小麦、そば、らっかせい(ピーナッツ)、えび、かに、卵、乳</td> </tr> </table>	表示が義務付けられている7品目（特定原材料）	小麦、そば、らっかせい(ピーナッツ)、えび、かに、卵、乳		
表示が義務付けられている7品目（特定原材料）									
小麦、そば、らっかせい、えび、かに、卵、乳									
表示が義務付けられている7品目（特定原材料）									
小麦、そば、らっかせい(ピーナッツ)、えび、かに、卵、乳									

訂正箇所		原 文	訂 正 文
ページ	行		
56	表1	女子栄養大学の計測による 2007 年	女子栄養大学の計測による 2017 年
70	図1	<p>ささ身 む 酒蒸し, 吸い物</p> 	<p>ささみ む 酒蒸し, 吸い物</p> 
73	下段左	 <p>0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50分</p> <p>しょうが焼き つけ汁を作つてつけ込む 焼く 盛りつける</p>	 <p>0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50分</p> <p>しょうが焼き つけ汁を作つてつけ込む 焼く 盛りつける</p>
73	下段左	 <p>ポテトサラダ ①下ごしらえ ②ゆでる ③下ごしらえ(ほかの野菜) ⑤冷ます ⑥混ぜる 盛りつける</p>	 <p>ポテトサラダ ①下ごしらえ ②ゆでる ③下ごしらえ(ほかの野菜) ④⑤冷ます ⑥混ぜる 盛りつける</p>
74	上段左	<p>中濃ソース… 12 g (小さじ 2)</p> <p>A ケチャップ… 10 g (小さじ 2)</p> <p>水 …… 30 mL(大さじ 2)</p>	<p>中濃ソース… 12 g (小さじ 2弱)</p> <p>A ケチャップ… 10 g (小さじ 2弱)</p> <p>水 …… 30 mL(大さじ 2)</p>
77	中央	<p>塩 ……………… 2 g (小さじ $\frac{1}{3}$)</p> <p>A ケチャップ… 7.5 g (大さじ $\frac{1}{2}$)</p> <p>中濃ソース……… 6 g (小さじ 1)</p>	<p>塩 ……………… 2 g (小さじ $\frac{1}{3}$)</p> <p>A ケチャップ… 7.5 g (小さじ 1強)</p> <p>中濃ソース……… 6 g (小さじ 1弱)</p>
85	中央	ごま ……………… 3 g (小さじ 1)	いりごま ……………… 3 g (大さじ $\frac{1}{2}$)
85	下段中	<p>塩 ……………… 0.5 g</p> <p>A 水 ……………… 30 mL(大さじ 2)</p> <p>粉チーズ……… 5 g (大きさ 1)</p>	<p>塩 ……………… 0.5 g</p> <p>A 水 ……………… 30 mL(大さじ 2)</p> <p>粉チーズ……… 5 g (大きさ 1弱)</p>

訂正箇所		原 文	訂 正 文
ページ	行		
86	中段右	<p>A [ケチャップ 15g (大さじ 1)] みそ 12g (小さじ 2)</p>	<p>A [ケチャップ 15g (大さじ 1 強)] みそ 12g (小さじ 2)</p>
87	下段左	<p>B [バター 5g] ケチャップ 10g (小さじ 2)</p>	<p>B [バター 5g] ケチャップ 10g (小さじ 2 強)</p>
101	中段左	<p>②魚は、脂質が少なく味の淡白な () 魚と、</p>	<p>②魚は、脂質が少なく味の淡泊な () 魚と、</p>

文部科学省『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』より作成

食品群	食品名	營養素	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質	ビタミンA		ビタミンB ₁		ビタミンB ₂		ビタミンC		食物繊維総量				
								カルシウム	鉄	レチノール	レチノール	β-カロテイン	活性当量	レチノール	β-カロテイン	ビタミンD ₃	mg	g		
穀類	小麦粉(薄力粉)	0	367	1535	14.0	8.3	1.5	75.8	20	0.5	0	(0)	0	0.11	0.03	(0)	2.5	0		
	小麦粉(強力粉)	0	365	1528	14.5	11.8	1.5	71.7	17	0.9	0	(0)	0	0.09	0.04	(0)	2.3	13		
	食パン	0	264	1105	38.0	9.3	4.4	46.7	29	0.6	0	2	1	0.07	0.04	(0)	2.0	12		
	ロールパン	0	316	1322	30.7	10.1	9.0	48.6	44	0.7	0	15	1	0.10	0.06	(0)	2.0	0		
	うどん(ゆで)	0	105	439	75.0	2.6	0.4	21.6	6	0.2	0	(0)	0	0.02	0.01	(0)	0.8	0.3		
	干しとうふ(乾)	0	348	1456	13.5	8.5	1.1	71.9	17	0.6	0	0	0	0.08	0.02	(0)	2.4	4.3		
	マカロニ・スパゲッティ(ゆで)	0	379	1586	11.2	12.2	1.9	73.9	18	1.4	0	9	1	0.19	0.06	(0)	2.7	0		
	マカロニ・スパゲッティ(乾)	0	165	692	60.5	5.4	0.9	32.0	8	0.7	0	(0)	0	0.06	0.03	(0)	1.7	12		
	ぎょうざの皮	0	291	1218	32.0	9.3	1.4	57.0	16	0.8	0	(0)	0	0.08	0.04	0	2.2	0		
	パスタ粉(乾麺)	0	373	1561	13.5	14.6	6.8	63.4	33	1.4	0	4	Tr	0	0.15	0.03	(0)	4.0	12	
豆類	精白米(水稻穀粒)	0	358	1498	14.9	6.1	0.9	77.6	5	0.8	0	0	0	0.08	0.02	(0)	0.5	0		
	めし(精白米を炊いたもの)	0	168	703	60.0	2.5	0.3	37.1	3	0.1	0	0	0	0.02	0.01	(0)	0.3	0		
	もち	0	234	979	44.5	4.0	0.6	50.8	3	0.1	0	0	0	0.03	0.01	(0)	0.5	0		
	白玉粉	0	369	1544	12.5	6.3	1.0	80.0	5	1.1	0	(0)	0	0.03	0.01	(0)	0.5	0		
	コーンフレーク	0	381	1594	4.5	7.8	1.7	83.6	1	0.9	0	120	10	0	0.03	0.02	(0)	2.4	2.1	
	板こんにゃく(生いもこんにゃく)	0	7	29	96.2	0.1	0.1	33	68	0.6	0	(0)	0	0	0	0	0	3.0	0	
	さつまいも(魔芋皮むき、生)	9	134	559	65.6	1.2	0.2	31.9	36	0.6	0	28	2	0	0.11	0.04	29	2.2	0	
	さといも(魔芋皮むき、生)	15	58	243	84.1	1.5	0.1	13.1	10	0.5	0	5	Tr	0	0.07	0.02	6	2.3	0	
	じゃがいも(地瓜粉)	10	76	318	79.8	1.6	0.1	17.6	3	0.4	0	Tr	(0)	0	0.09	0.03	35	1.3	0	
	じゃがいも(地瓜粉)	0	330	1381	18.0	0.1	0.1	81.6	10	0.6	0	0	0	0	0	0	(0)	0.8	0	
甘味類	はるさめ(普通はるさめゆで)	0	80	337	80.0	0	Tr	19.9	10	0.1	0	(0)	(0)	0	(0)	(0)	(0)	0	0	
	砂糖(白糖)	0	384	1607	0.8	(0)	(0)	99.2	1	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	
	ちあみ	0	294	1231	20.0	0.2	0	79.7	1	10	0	0	0	0	Tr	0.01	0	(0)	0	
	だいすけ(国産)	0	422	1765	12.4	33.8	19.7	29.5	180	6.8	(0)	7	1	(0)	0.71	0.26	3	17.9	0	
	だいすけ(水煮缶詰)	0	140	586	71.7	12.9	6.7	7.7	100	1.8	(0)	0	(0)	(0)	0.01	0.02	Tr	6.8	0.5	
	木綿豆腐	0	72	301	86.8	6.6	4.2	1.6	86	0.9	(0)	0	0	(0)	0.07	0.03	Tr	0.4	0.1	
	納豆(豆腐)	0	56	234	89.4	4.9	3.0	2.0	57	0.8	(0)	0	0	(0)	0.10	0.04	Tr	0.3	0	
	生ももあげ	0	150	628	75.9	10.7	11.3	0.9	240	2.6	(0)	(0)	(0)	(0)	0.07	0.03	Tr	0.7	0	
	油揚げ	0	410	1715	39.9	23.4	34.4	0.4	310	3.2	(0)	(0)	(0)	(0)	0.06	0.04	0	1.3	0	
	糸引き納豆	0	200	837	595	16.5	10.0	12.1	90	3.3	(0)	0	(0)	(0)	0.07	0.056	Tr	6.7	0	
豆類	くるみ(いり)	0	647	2820	3.1	14.6	14.6	88.8	11.7	85	26	(0)	23	2	(0)	0.26	0	7.5	0	
	ごま(乾)	0	578	2418	4.7	19.8	51.9	18.4	1200	9.6	(0)	17	1	(0)	0.95	0.25	Tr	10.8	0	
	ごま(いり)	0	599	2506	1.6	20.3	54.2	18.5	50	1.6	(0)	6	1	(0)	0.49	0.23	Tr	12.6	0	
	ごま(乾)	30	562	2351	6.0	22.6	2.6	0.2	39	19	0.7	(0)	380	31	(0)	0.85	0.10	(0)	7.4	0
	アスパラガス(若葉)	20	22	92	92.6	1.8	0.1	5.1	48	0.7	(0)	590	49	(0)	0.14	0.15	15	1.8	0	
	さやいんげん(若葉)	3	23	96	92.2	11.7	6.2	8.8	27	0.7	(0)	260	22	(0)	0.31	0.15	27	5.0	0	
	さやえんどう(若葉)	45	135	565	71.7	3.1	0.2	7.5	35	0.9	(0)	560	47	(0)	0.15	0.11	60	3.0	0	
	かぶ(根、皮付き)	9	20	84	93.9	0.7	0.1	4.6	24	0.3	(0)	0	(0)	(0)	0.03	0.19	15	0	0	
	日本かぼちゃ(黒実)	9	49	2015	86.7	1.6	0.1	10.9	20	0.5	0	730	60	(0)	0.07	0.06	16	2.8	0	
	西洋かぼちゃ(黒実)	10	91	381	76.2	1.9	0.3	20.6	15	0.5	0	4000	330	(0)	0.07	0.09	43	3.5	0	
野菜類	カリフラワー(花蕾)	50	27	113	90.8	3.0	0.1	5.2	24	0.6	(0)	18	2	(0)	0.06	0.11	81	2.9	0	
	キャベツ(緑葉)	15	23	96	92.7	1.3	0.2	5.2	43	0.3	(0)	50	4	(0)	0.04	0.03	41	1.8	0	
	きゅうり(果実)	2	14	59	95.4	1.0	0.1	3.0	26	0.3	(0)	330	28	(0)	0.03	0.14	1.1	0	0	
	ごぼう(根)	10	66	272	81.7	1.8	0.1	15.4	46	0.7	(0)	1	Tr	(0)	0.05	0.04	3	5.7	0	
	こまつな(葉)	15	14	59	94.1	1.5	0.2	24	170	2.8	(0)	3100	260	(0)	0.09	0.13	39	1.9	0	
しそ(葉)	しそ(葉、生)	0	37	155	86.7	3.9	0.1	7.5	230	1.7	(0)	11000	880	(0)	0.13	0.34	26	7.3	0	

文部科学省『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』より作成

食品群	食品名	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質	ビタミンA		ビタミンB ₁		ビタミンB ₂		ビタミンC		食物繊維総量	食塩相当量	
								カルシウム	鉄	レチノール	レチノール	β-カロテイン	活性当量	レチノール	β-カロテイン			
穀類	小麦粉(薄力粉)	0	349	14.0	8.3	1.5	75.8	20	0.5	(0)	(0)	0.11	0.03	(0)	2.5	0		
	小麦粉(強力粉)	0	337	14.5	11.8	1.5	71.7	17	0.9	(0)	(0)	0.09	0.04	(0)	2.7	0		
	食パン	0	248	1051	39.2	8.9	41	46.4	22	0.5	0	0	0.07	0.05	0	4.2	12	
	ロールパン	0	309	1304	30.7	10.1	9.0	48.6	44	0.7	(0)	0.1	0.10	0.06	0	2.0	12	
	うどん(油てり)	0	95	402	75.0	2.6	0.4	21.6	6	0.2	(0)	0.02	0.01	(0)	1.3	0.3		
	干しとうふ(乾)	0	333	1420	13.5	8.5	1.1	71.9	17	0.6	(0)	0.08	0.02	(0)	2.4	4.3		
	マカロニ・スパゲッティ(乾)	0	347	1426	11.3	12.9	1.8	73.1	18	1.4	(0)	0.19	0.06	(0)	5.4	0		
	マカロニ・スパゲッティ(ゆで)	0	150	636	60.0	5.8	0.9	32.2	8	0.7	(0)	0.06	0.03	(0)	3.0	1.2		
	ぎょうざの皮	0	275	1172	32.0	9.3	1.4	57.0	16	0.8	(0)	0.08	0.04	0	2.2	0		
	パスタ粉(乾麺)	0	369	1561	13.5	14.6	6.8	63.4	33	1.4	(0)	0.15	0.03	(0)	4.0	1.2		
豆類	精白米(水稻穀粒)	0	342	1455	14.9	6.1	0.9	77.6	5	0.8	(0)	0.08	0.02	(0)	0.5	0		
	めし(精白米を炊いたもの)	0	156	663	60.0	2.5	0.3	37.1	3	0.1	(0)	0.02	0.01	(0)	1.5	0		
	もち	0	223	947	44.5	4.0	0.6	50.8	3	0.1	(0)	0.03	0.01	(0)	0.5	0		
	白玉粉	0	247	1477	12.5	6.3	1.0	80.0	5	1.1	(0)	0.03	0.01	(0)	0.5	0		
	コーンフレーク	0	380	1618	4.5	7.8	1.7	83.6	1	0.9	(0)	0.12	0.03	(0)	2.4	2.1		
	板こんにゃく(生いもこんにゃく)	0	8	35	96.2	0.1	0.1	3.3	68	0.6	(0)	(0)	0	0	0	3.0	0	
	さつまいも(魔芋、皮なし、生)	9	126	536	65.6	1.2	0.2	31.9	36	0.6	(0)	28	2	(0)	0.11	0.04	2.2	Tr
	さといも(魔芋、皮なし、生)	15	53	227	84.1	1.5	0.1	13.1	10	0.5	(0)	5	Tr	(0)	0.07	0.02	6	2.3
	じゃがいも(地瓜、皮なし、生)	10	59	245	79.8	1.8	0.1	17.3	4	0.4	(0)	3	0	(0)	0.09	0.03	28	8.9
	じやがいも(地瓜、皮なし、生)	0	338	1442	18.0	0.1	0.1	81.6	10	0.6	(0)	0	0	(0)	0	0	(0)	0
甘味類	はるさめ(普通のさめゆで)	0	76	323	80.0	0	Tr	19.9	10	0.1	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0.8	0	
	砂糖(上白糖)	0	391	1667	0.7	(0)	(0)	99.3	1	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	0	0	
	ちあみ	0	329	1397	17.6	0.3	Tr	81.9	4	0.2	(0)	1	0	(0)	Tr	0.01	0	(0)
	だいすけ(萬太豆、国産、乾)	0	372	1548	12.4	33.8	19.7	29.5	180	68	(0)	7	1	(0)	0.71	0.26	3	21.5
	だいすけ(水煮缶詰)	0	124	514	71.7	12.9	6.7	7.7	100	1.8	(0)	0	(0)	(0)	0.01	0.02	Tr	6.8
	木綿豆腐	0	73	304	85.9	7.0	4.9	1.5	93	15	(0)	0	0	0	0.09	0.04	0	1.1
	納豆(豆腐)	0	56	235	88.5	5.3	3.5	2.0	75	12	(0)	0	0	0	0.11	0.04	0	0.9
	生ももあげ	0	143	594	75.9	10.7	11.3	0.9	240	26	(0)	(0)	(0)	(0)	0.07	0.03	Tr	0
	油揚げ	0	377	1564	39.9	23.4	0.4	310	32	0	(0)	(0)	(0)	0.06	0.04	0	1.3	
	糸引き納豆	0	190	790	595	16.5	10.0	12.1	90	33	(0)	0	(0)	(0)	0.07	0.06	Tr	6.7
豆類	くるみ(いり)	0	713	2940	3.1	14.6	56.8	11.7	85	26	(0)	23	2	(0)	0.26	0	7.5	0
	ごま(乾)	0	604	2494	4.7	19.8	53.8	16.5	1200	96	(0)	9	1	(0)	0.95	0.25	Tr	10.8
	ごま(いり)	0	605	2499	1.6	20.3	54.2	19.4	49	1.6	0	8	1	(0)	0.95	0.25	Tr	12.6
	ごま(油)	0	572	2358	6.0	25.2	47.0	19.4	19.4	0	Tr	31	(0)	0.41	0.10	0	8.5	0
	らっかせいか(小豆、生)	20	21	87	92.6	0.2	0.2	3.9	19	0.7	(0)	380	31	(0)	0.14	0.15	15	1.8
	さいやんぽんあげ(若さや、生)	3	23	97	92.2	1.8	0.1	5.1	48	2.7	(0)	590	49	(0)	0.06	0.11	8	2.4
	えだまめ(生)	45	125	524	71.7	11.7	6.2	8.8	58	27	(0)	260	22	(0)	0.31	0.15	27	5.0
	さやえんどう(若さや、生)	9	38	160	88.6	3.1	0.2	7.5	35	0.9	(0)	560	47	(0)	0.15	0.11	60	3.0
	かぶ(根、皮つき、生)	9	18	74	93.9	0.7	0.1	4.6	24	0.3	(0)	0	(0)	(0)	0.03	0.19	1.5	0
	日本かぼちゃ(里実、生)	9	41	175	86.7	1.6	0.1	10.9	20	0.5	(0)	730	60	(0)	0.07	0.06	16	2.8
種実類	アズキバラガズ(若茎、生)	20	231	76.2	1.9	0.3	20.6	15	0.5	(0)	4000	330	(0)	0.07	0.09	43	3.5	0
	カリフラワー(花蕾、生)	50	28	117	90.8	3.0	0.1	5.2	24	0.6	(0)	18	2	(0)	0.06	0.11	81	2.9
	キャベツ(結球葉、生)	15	21	90	92.7	1.3	0.2	5.2	43	0.3	(0)	50	4	(0)	0.04	0.03	41	1.8
	きゅうり(果実、生)	2	13	55	95.4	1.0	0.1	3.0	26	0.3	(0)	330	28	(0)	0.03	0.14	1.1	0
	ごぼう(根、生)	10	58	244	81.7	1.8	0.1	15.4	46	0.7	(0)	1	Tr	(0)	0.05	0.04	3	5.7
	こまつな(葉、生)	15	13	55	94.1	1.5	0.2	24	170	2.8	(0)	3100	260	(0)	0.09	0.13	39	1.9
	しそ(葉、生)	0	32	130	86.7	3.9	0.1	7.5	230	1.7	(0)	11000	880	(0)	0.13	0.34	26	7.3

食品群	食品名	無機質												ビタミンA				ビタミンD				ビタミンB ₁				ビタミンB ₂				食物繊維総量				食塩相当量	
		カルシウム				鉄				レチノール				レチノール活性当量				レチノール当量				ビタミンB ₁				ビタミンB ₂				ビタミンC					
		水分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール	カルシウム	鉄	レチノール	カルシウム	鉄	レチノール活性当量	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC				
%	kcal	g	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g				
野菜類	しょうが(根茎, 生)	20	30	126	91.4	0.9	0.3	6.6	12	0.5	(0)	5	Tr	(0)	0.03	0.02	2	2.1	0	0	0.03	0.03	7	1.5	0.1	0	0	0	0						
	セロリ(葉, 生)	35	15	62	94.7	0.4	0.1	3.6	39	0.2	(0)	44	4	(0)	0.03	0.03	7	1.5	0.1	0	0	0.03	0.03	0.16	53	4.0	0.1	0	0	0	0				
	だいこん(根, 皮付き, 生)	10	25	105	90.6	2.2	0.1	5.3	260	3.1	(0)	0	3900	330	(0)	0.02	0.01	12	1.4	0	0	0.02	0.01	0.35	20	28	21.3	0.5	0	0	0	0	0		
	だいこん(根, 皮なし, 生)	10	18	75	94.6	0.5	0.1	4.1	24	0.2	(0)	2	Tr	(0)	0.01	0.01	12	1	0	0	0.04	0.09	8	3.3	0	0	0	0	0	0					
	切干だいこん(乾燥, 生)	0	301	1260	8.4	9.7	0.8	69.7	500	3.1	(0)	2	1	0	0	0.03	0.01	8	1.6	0	0	0.03	0.01	0.07	24	0	0	0	0	0	0				
	たけのこ(若葉, 生)	0	30	126	89.9	3.5	0.2	5.5	17	0.4	(0)	12	Tr	(0)	0.01	0.01	8	3.3	0	0	0.01	0.01	0.07	24	0	0	0	0	0	0					
	たまねぎ(りん草, 生)	6	37	155	89.7	1.0	0.1	8.8	21	0.2	(0)	1	Tr	(0)	0.01	0.01	8	1.6	0	0	0.01	0.01	0.07	24	0	0	0	0	0	0					
	チンケンサイ(葉, 生)	15	9	38	96.0	0.6	0.1	2.0	100	1.1	(0)	2000	170	(0)	0.03	0.07	0.03	0.07	0.07	0.07	0.03	0.07	0.03	0.07	0.03	0.07	0.03	0.07	0.03	0.07	0.03				
	スイートコーン(缶詰, ハード)	0	84	351	78.2	1.7	0.5	18.6	2	0.4	(0)	50	4	(0)	0.02	0.02	3	1.8	0.7	0	0.02	0.02	0.05	3	0.5	0	0	0	0	0					
	スイートコーン(缶詰, ホーリ)	0	82	343	78.4	2.3	0.5	17.8	2	0.4	(0)	62	5	(0)	0.03	0.05	2	3.3	0.5	0	0.05	0.05	0.02	15	1.0	0	0	0	0	0					
	トマト(果実, 生)	3	19	121	94.0	0.7	0.1	4.7	7	0.2	(0)	540	45	(0)	0.05	0.02	15	1.0	0	0	0.05	0.02	0.07	32	1.4	0	0	0	0	0					
	ミニトマト(果実, 生)	2	29	121	91.0	1.1	0.1	4.7	12	0.4	(0)	960	80	(0)	0.07	0.05	30	1.4	0	0	0.07	0.05	0.03	10	1.3	0	0	0	0	0					
	ホールトマト(缶詰)	0	20	84	93.3	0.9	0.2	4.4	9	0.4	(0)	570	47	(0)	0.06	0.03	10	1.3	0	0	0.07	0.05	0.03	10	1.3	0	0	0	0	0					
	なす(果実, 生)	10	22	92	93.2	1.1	0.1	5.1	18	0.3	(0)	100	8	(0)	0.05	0.05	4	2.2	0	0	0.05	0.05	0.03	19	2.7	0	0	0	0	0					
	にら(葉, 生)	5	21	88	92.6	1.7	0.3	4.0	48	0.7	(0)	3500	290	(0)	0.06	0.13	19	2.7	0	0	0.06	0.13	0.03	19	1.3	0	0	0	0	0					
	にんじん(根, 皮つき, 生)	3	39	164	89.1	0.7	0.2	9.3	28	0.2	(0)	8600	720	(0)	0.07	0.06	6	2.8	0.1	0	0.07	0.06	0.03	12	6.2	0	0	0	0	0					
	にんにく(りん草, 生)	9	136	570	63.9	6.4	0.9	27.5	14	0.8	(0)	2	Tr	(0)	0.19	0.07	12	6.2	0	0	0.04	0.04	0.03	14	2.5	0	0	0	0	0					
	根深ねぎ(葉, 白, 生)	40	34	123	89.6	1.4	0.1	8.3	36	0.3	(0)	83	7	(0)	0.05	0.05	4	2.2	0	0	0.05	0.05	0.03	19	1.3	0	0	0	0	0					
	はくさい(結球葉, 生)	6	14	59	95.2	0.8	0.1	3.2	43	0.3	(0)	99	8	(0)	0.03	0.03	19	1.3	0	0	0.03	0.03	0.02	13	3.0	0	0	0	0	0					
	バセリ(葉, 生)	10	43	181	84.7	4.0	0.7	7.8	290	7.5	(0)	7400	620	(0)	0.12	0.24	120	6.8	0	0	0.12	0.24	0.04	13	2.3	0	0	0	0	0					
	青ビーマン(果実, 生)	15	22	92	93.4	0.9	0.2	5.1	11	0.4	(0)	400	33	(0)	0.03	0.03	76	2.3	0	0	0.03	0.03	0.02	10	2.3	0	0	0	0	0					
	赤ピーマン(果実, 生)	10	30	126	91.1	1.0	0.2	7.2	7	0.4	(0)	1100	88	(0)	0.06	0.06	170	1.6	0	0	0.06	0.06	0.03	14	2.0	0	0	0	0	0					
	ブロッコリー(花序, 生)	50	33	138	89.0	4.3	0.5	5.2	38	1.0	(0)	810	67	(0)	0.14	0.20	120	4.4	0.1	0	0.14	0.20	0.11	20	3.8	0	0	0	0	0					
	ほうれん草(葉, 生)	10	20	84	92.4	2.2	0.4	3.1	49	2.0	(0)	4200	350	(0)	0.11	0.20	35	2.8	0	0	0.14	0.14	0.09	13	2.3	0	0	0	0	0					
	糸みつば(葉, 生)	8	13	54	94.6	0.9	0.1	2.9	47	0.9	(0)	3200	270	(0)	0.04	0.04	13	2.3	0	0	0.05	0.05	0.03	10	2.3	0	0	0	0	0					
	だしもすけ(は耕栽培, 結球葉, 生)	4	37	155	92.0	3.7	0.1	2.3	23	0.5	(0)	240	20	(0)	0.09	0.07	5	2.3	0	0	0.05	0.05	0.03	10	2.3	0	0	0	0	0					
	れんこん(根, 生)	20	66	276	81.5	1.9	0.1	15.5	20	0.5	(0)	3	Tr	(0)	0.10	0.01	48	2.0	0.1	0	0.07	0.07	0.03	5	1.1	0	0	0	0	0					
	いちご(生)	2	34	142	90.0	0.9	0.1	8.5	17	0.3	(0)	18	1	(0)	0.03	0.02	62	1.4	0	0	0.03	0.02	0.03	33	0.4	0	0	0	0	0					
	うんしゅうかん(砂じゅう)普通, 生)	25	45	188	87.4	0.7	0.1	11.5	15	0.1	(0)	1100	92	(0)	0.09	0.09	33	0.4	0	0	0.09	0.09	0.07	100	4.9	0	0	0	0	0					
	レモン(全果, 生)	3	54	226	85.3	0.9	0.7	12.5	67	0.2	(0)	26	2	(0)	0.07	0.07	100	4.9	0	0	0.07	0.07	0.05	100	4.9	0	0	0	0	0					
	レモン(果汁, 生)	0	26	109	90.5	0.4	0.2	8.6	7	0.1	(0)	6	1	(0)	0.04	0.04	50	Tr	0	0	0.04	0.04	0.02	50	Tr	0	0	0	0	0					
	キウイフルーツ(緑果, 生)	15	53	222	84.7	1.0	0.1	13.5	33	0.3	(0)	66	6	(0)	0.01	0.01	69	25	0	0	0.01	0.01	0.02	69	25	0	0	0	0	0					
	すいか(赤肉種, 生)	40	86	360	75.4	1.1	0.2	22.5	6	0.3	(0)	56	5	(0)	0.05	0.05	16	1.1	0	0	0.04	0.04	0.02	16	1.1	0	0	0	0	0					
	バナナ(生)	15	59	247	83.5	0.4	0.1	15.7	6	0.1	(0)	21	2	(0)	0.04	0.04	2	0.5	0	0	0.04	0.04	0.01	2	0.5	0	0	0	0	0					
	ぶどう(生)	15	40	167	88.7	0.6	0.1	10.2	4	0.1	(0)	5	Tr	(0)	0.01	0.01	8	1.3	0	0	0.01	0.01	0.01	8	1.3	0	0	0	0	0					
	もも(生)	15	57	240	84.1	0.1	0.2	15.5	3	0.1	(0)	15	1	(0)	0.02	0.02	4	1.4	0	0	0.02	0.02	0.01	4	1.4	0	0	0	0	0					
	りんご(皮むき, 生)	20	19	90.3	30.0	0.3	0.5	5.2	1	0.3	(0)	10	0	(0)	0.4	0.13	0.20	0	0	0	0	0.4	0.13	0.20	0	0	0	0	0	0	0				
	生いりたけ(生)	20	182	761	9.7	3.7	0.3	63.4	10	1.7	(0)	0	0	(0)	0.12	0.12	0.50	1.40	0	0	0.12	0.12	0.16	0.16	0	0	0	0	0	0	0				
	あまいりたけ(乾燥)	10	18	75	90.8	2.7	0.6	5.0	1	0.4	(0)	0	0	(0)	0.16	0.16	0.16	0.16	0	0	0.16	0.16	0.19	0.19	0	0	0	0	0	0	0				
	まいまいじ(生)	10	15	62	92.7	2.0	0.5	4.4	Tr	0.2	(0)	0	0	(0)	0.4	0.4	0.4	0.4	0	0	0.4	0.4	0.48	0.48	0	0	0	0	0	0	0				
	マッシュユルーム(水煮缶詰)	0	14	59	92.0	3.4	0.2	3.3	8	0.8	(0)	0	0	(0)	0.33	0.33	0.95	0.95	0	0	0.33	0.33	0.28	0.28	0	0	0	0	0	0	0				
	あおのり(素干し)	0	164	688	6.5	29.4	5.2	41.0	750	77.0	(0)	0	21000	1700	(0)	0.92	0.62	4.2	0	0	0	0.13	0.13	0.20	0	0	0	0	0	0	0				
	あまのり(焼き)	0	188	787	2.3	41.4	3.7	44.3	280	11.4	(0)	0	27000	2300	(0)	0.69	0.23	3.7	0	0	0	0.16	0.16	0.20	0	0	0	0	0	0	0				

食品群	食品名	食塩相当量											
		ビタミンC			ビタミンB2			ビタミンB1			ビタミンD		
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール	レチノール	β-カロテン	レチノール	レチノール	レチノール	レチノール
%	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	μg	μg	μg	mg	mg	g
魚介類	まあとじ(生)	55	527	75.1	19.7	4.5	0.1	66	0.6	7	0	7	8.9
	かくちいわし(煮干し)	0	332	1389	15.7	64.5	6.2	0.3	2200	18.0	Tr	18.0	0.13
	まいわし(生)	60	169	706	68.9	9.2	0.2	74	2.1	8	0	8	0.10
	しらす干し(半乾燥品)	0	206	862	46.0	40.5	3.5	0.5	520	0.8	240	61.0	0.03
	めかじき(生)	0	153	638	72.2	19.2	7.6	0.1	3	0.5	61	8.8	0.06
	かつお(春どり, 生)	35	114	477	72.2	25.8	0.5	0.1	11	1.9	5	4.0	0.13
	かつお(秋どり, 生)	35	165	690	67.3	25.0	6.2	0.2	8	1.9	20	0	0.16
	かつお節	0	356	1490	15.2	77.1	2.9	0.8	28	5.5	Tr	6.0	0.55
	まがれい(生)	50	95	397	77.8	19.6	1.3	0.1	43	0.2	5	0	0.35
	しろさけ(生)	0	133	556	72.3	22.3	4.1	0.1	14	0.5	11	0	0.21
肉類	まさば(生)	50	247	1032	62.1	20.6	16.8	0.3	6	12	37	5.1	0.21
	さんま(生)	35	297	1241	57.7	17.6	2.3	0.1	26	1.3	16	0	14.9
	まだら(生)	0	77	322	80.9	17.6	0.2	0.1	32	0.2	10	0	0.01
	ぶり(成魚, 生)	0	257	1075	59.6	21.4	17.6	0.3	5	1.3	50	0	0.27
	まくろ(油漬け, フレーク, ライト)	0	262	1117	59.1	17.7	21.7	0.1	4	0.5	8	0	0.10
	蒸し鰯(まほご)	0	95	397	74.4	12.0	0.9	0.7	25	0.3	Tr	2.0	0.01
	牛肉(かいた, 脂身付き, 生)	0	286	1197	58.8	17.7	22.3	0.3	4	0.9	Tr	0	0.08
	牛肉(かいたロース, 脂身付き, 生)	0	411	1720	47.9	13.8	37.4	0.2	3	0.7	3	1	0.21
	牛肉(ばら, 脂身付き, 生)	0	517	2163	38.4	11.0	50.0	0.1	4	1.4	3	0	0.16
	牛肉(もも, 脂身付き, 生)	0	259	1084	61.2	19.2	18.7	0.5	4	2.5	Tr	0	0.09
鳥類	牛肉(ひき肉, 生)	0	272	1137	61.4	17.1	21.1	0.3	6	24	12	11	0.13
	ふた肉(かいた, 脂身付き, 生)	0	216	904	65.7	18.5	14.6	0.2	4	0.5	0	5	0.23
	ふた肉(かいたロース, 脂身付き, 生)	0	253	1059	62.6	17.1	19.2	0.1	4	0.6	6	0	0.13
	胸肉(ロース, 脂身付き, 生)	0	263	1100	60.4	19.3	19.2	0.2	4	0.3	6	0	0.15
	胸肉(ひばり, 脂身付き, 生)	0	395	1651	49.4	14.4	35.4	0.1	3	0.6	11	0	0.13
	胸肉(ひばり, 脂身付き, 生)	0	183	766	68.1	20.5	10.2	0.2	4	0.7	4	0	0.21
	ふた肉(もも, 脂身付き, 生)	0	130	543	73.4	22.2	3.7	0.3	3	0	0	3	0.25
	ふた肉(ひばり, 脂身付き, 生)	0	236	389	64.8	17.2	0.1	6	1.0	9	0	4.6	0.22
	ベーコン	0	405	1695	45.0	12.9	39.1	0.3	6	0.6	6	0	0.47
	ウインナー・セージ	0	321	1343	53.0	13.2	28.5	0.7	7	0.8	Tr	0	0.26
肉類	とり肉(むね, 皮付き, 生)	0	145	607	72.6	21.3	5.9	0.1	4	0.3	18	0	0.10
	とり肉(もも, 皮付き, 生)	0	204	853	68.5	16.6	14.2	0	5	0.6	40	0	0.15
	とり肉(ささ身, 生)	5	105	439	75.0	23.0	0.8	0	3	0.2	5	0	0.09
	とり肉(ひき肉, 生)	0	186	280	70.2	17.5	12.0	0	8	0.8	37	0	0.17
	うずら卵(金卵, 生)	15	179	749	72.9	12.6	13.1	0.3	60	3.1	350	2.5	0.72
	うずら卵(金卵, 生)	15	151	632	76.1	12.3	10.3	0.3	51	1.8	140	1.8	0.06
	普通牛乳	0	67	280	87.4	3.3	3.8	4.8	110	0.02	38	6	0.04
	加工乳(低脂肪)	0	46	192	88.8	3.8	1.0	5.5	130	0.1	13	13	0.04
	ヨーグルト(全脂無糖)	0	62	259	87.7	3.6	3.0	4.9	120	Tr	33	3	0.04
	チーズ(パルメザン)	0	475	1987	15.4	44.0	30.8	1.9	1300	0.4	230	120	0.05
卵類	プロセスチーズ	0	339	1418	45.0	22.7	26.0	1.3	630	0.3	240	230	0.38
	アイスクリーム(普通脂肪)	0	180	753	63.9	3.9	8.0	23.2	140	0.1	55	30	0.1
	オリーブ油	0	921	3853	0	0	1000	0	Tr	0	0	15	0.06
	ごま油	0	921	3853	0	0	1000	0	1	0.1	0	0	0.15
	大豆油	0	921	3853	0	0	1000	0	0	0	0	0	0
乳類	なな油	0	921	3853	0	0	1000	0	Tr	0	0	0	0
	有塩バター	0	745	3117	16.2	0.6	81.0	0.2	15	0.1	500	190	0.01
	ソフトタイプマーガリン	0	769	3217	14.7	0.4	83.1	0.4	14	Tr	0	290	24
油脂類	油	0	921	3853	0	0	1000	0	Tr	0	0	0	0
	脂	0	921	3853	0	0	1000	0	0	0	0	0	0
	類	0	921	3853	0	0	1000	0	0	0	0	0	0

おろしたものと試料としているため、廃棄率が0となっている。魚体全体から調理する場合の廃棄率は、★1で35%、★2で50%。

食品群	食品名	無機質						ビタミンA						食塩相当量					
		エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭化物	カルシウム	鉄	レチノール	レチノール	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	β-カロテン	レチノール	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	
%	kcal	kJ	g	g	g	mg	μg	μg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	
魚介類	まあとじ(皮つき, 生)	55	471	75.1	19.7	4.5	0.1	66	0.6	7	0	7	8.9	0.13	0.13	0.13	0.13	0.3	
	かたくちいわし(煮干し)	0	298	126.4	15.7	64.5	6.2	0.3	2200	18.0	Tr	18.0	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	4.3	
	まいわい(生)	60	156	55.3	68.9	19.2	9.2	0.2	74	2.1	8	0	8	32.0	0.03	0.39	0	0.2	
	しらす干し(半乾燥品)	60	187	79.2	46.0	40.5	3.5	0.5	520	0.8	240	61.0	0.22	0.06	Tr	0	0	6.6	
	めかじき(生)	0	139	58.1	72.2	19.2	7.6	0.1	3	0.5	61	0	61	8.8	0.06	0.09	1	0.2	
	かつお(春どり, 生)	0	108	45.7	72.2	25.8	0.5	0.1	11	1.9	5	0	5	4.0	0.13	0.17	Tr	0.1	
	かつお(秋どり, 生)	35	150	63.1	67.3	25.0	6.2	0.2	8	1.9	20	0	20	9.0	0.10	0.16	Tr	0.1	
	かつお節	0	332	141.0	15.2	77.1	2.9	0.8	28	5.5	Tr	0	5	13.0	0.03	0.35	1	0.3	
	まがわい(生)★2	0	89	37.7	77.8	19.6	1.3	0.1	43	0.2	5	0	11	32.0	0.15	0.21	1	0.2	
	しろさけ(生)	0	124	52.4	72.3	22.3	4.1	0.1	14	0.5	11	0	11	5.1	0.21	0.31	1	0.3	
	まさば(生)	50	211	88.3	62.1	20.6	16.8	0.3	6	12	37	1	37	16.0	0.01	0.28	0	0.4	
	さんま(皮つき, 生)★1	0	287	119.3	55.6	18.1	25.6	0.1	28	14	16	0	10	1.0	0.10	Tr	0	0.3	
	まだら(生)	0	72	30.7	80.9	17.6	0.2	0.1	32	0.2	10	0	10	1.0	0.10	0.28	2	0.1	
	ぶり(成魚, 生)	0	222	92.9	59.6	21.4	17.6	0.3	5	1.3	50	0	50	8.0	0.23	0.36	2	0.25	
	まくろ(油漬け, ブレーク, ライト)	0	265	103.8	59.1	17.7	21.7	0.1	4	0.5	8	0	8	2.0	0.01	0	0	0.25	
	さんま(蒸し煮)	0	93	39.4	74.4	12.0	0.9	0.9	97	25	0.3	Tr	0	2.0	Tr	0.01	0	0.25	
肉類	牛肉(かたロース、脂身つき、生)	0	258	106.9	58.8	17.7	22.3	0.3	4	0.9	Tr	0	0	0.08	0.21	1	0	0.1	
	牛肉(かたロース、脂身つき、生)	0	380	157.3	47.9	13.8	37.4	0.2	3	0.7	3	1	3	0	0.06	0.17	1	0.1	
	牛筋(ばら、脂身つき、生)	0	472	195.0	38.4	11.0	50.0	0.1	4	1.4	3	0	3	0	0.04	0.11	1	0.1	
	牛脂(もも、脂身つき、生)	0	235	97.9	61.2	19.2	18.7	0.5	4	2.5	Tr	0	0	0.09	0.20	1	0	0.1	
	牛胸肉(ひき肉、生)	0	251	104.0	61.4	17.1	21.1	0.3	6	24	12	11	13	0.1	0.08	0.19	1	0.2	
	牛心肉(かた肉、脂身つき、生)	0	201	83.6	65.7	18.5	14.6	0.2	4	0.5	5	0	5	0.2	0.66	0.23	2	0.1	
	牛舌肉(かたロース、脂身つき、生)	0	237	98.6	62.6	17.1	19.2	0.1	4	0.6	6	0	6	0.3	0.63	0.23	2	0.1	
	牛小肉(ロース、脂身つき、生)	0	248	102.9	60.4	19.3	19.2	0.2	4	0.3	6	0	6	0.1	0.69	0.15	1	0.1	
	牛大肉(ばら、脂身つき、生)	0	366	151.1	49.4	14.4	35.4	0.1	3	0.6	11	0	11	0.5	0.13	1	0	0.1	
	牛筋肉(もも、脂身つき、生)	0	171	71.5	68.1	20.5	10.2	0.2	4	0.7	4	0	4	0.1	0.90	0.21	1	0.1	
	牛舌肉(かた肉、脂身つき、生)	0	118	49.8	73.4	22.2	3.7	0.3	3	0.9	3	(0)	3	0.3	0.32	0.25	1	0.1	
	牛小肉(ひき肉、脂身つき、生)	0	209	86.8	64.8	17.7	17.2	0.1	6	1.0	9	0	9	0.4	0.69	0.22	1	0.1	
	牛大肉(ばら、脂身つき、生)	0	400	165.2	45.0	12.9	39.1	0.3	6	0.6	6	(0)	6	0.5	0.47	0.14	35	0.20	
	ウインナーソーセージ	0	319	139.7	52.3	11.5	30.6	0.3	6	0.5	2	Tr	2	0.4	0.35	0.12	32	0.19	
	とり肉(むね、皮つき、生)	0	229	95.4	62.6	19.5	17.2	0	4	0.3	72	Tr	72	0.1	0.05	0.08	1	0.1	
	とり肉(もも、皮つき、生)	0	234	97.1	62.9	17.3	19.1	0	8	0.9	47	Tr	47	0.1	0.07	0.23	1	0.1	
	とり肉(ささみ、生)	5	105	44.6	73.2	24.6	1.1	0	8	0.6	9	Tr	9	0	0.09	0.12	Tr	0.1	
卵類	うずら卵(全卵、生)	15	157	65.5	72.9	12.6	13.1	0.3	60	3.1	350	16	350	2.5	0.14	0.72	(0)	0.3	
	うひうら卵(全卵、生)	14	142	59.4	75.0	12.2	10.2	0.4	46	1.5	210	7	210	3.8	0.06	0.37	0	0.4	
	普通牛乳	0	61	256	87.4	3.3	3.8	4.8	110	0.02	38	6	38	0.3	0.04	0.15	1	0.1	
	加工乳(低脂肪)	0	42	178	88.8	3.8	1.0	5.5	130	0.1	13	3	13	0.3	0.04	0.18	Tr	0.2	
乳類	ヨーグルト(全脂無糖)	0	56	23.3	87.7	3.6	3.0	4.9	120	Tr	33	3	33	0	0.04	0.14	1	0.1	
	チーズ(パルメザン)	0	445	185.6	15.4	44.0	30.8	1.9	1300	0.4	230	120	240	0.2	0.05	0.68	(0)	0.38	
	プロセスチーズ	0	313	130.0	45.0	22.7	26.0	1.3	630	0.3	240	230	260	Tr	0.03	0.38	0	0.28	
	アイスクリーム(普通脂肪)	0	178	74.9	63.9	3.9	8.0	23.2	140	0.1	55	30	58	0.1	0.06	0.20	Tr	0.1	
油脂類	オリーブ油	0	894	367.77	0	0	1000	0	Tr	0	0	180	15	(0)	0	0	0	0	
	ごま油	0	890	366.62	0	0	1000	0	1	0.1	0	Tr	0	0	0	0	0	0	
	大豆油	0	885	364.40	0	0	1000	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0	0	0	
	ななね油	0	887	364.49	0	0	1000	0	Tr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
有塩バター	マーガリン(家庭用、有塩)	0	700	288.80	16.2	0.6	81.0	0.2	15	0.1	500	190	520	0.6	0.01	0.03	0	0.19	
	マーガリン(家庭用、有塩)	0	715	293.39	14.7	0.4	83.1	0.5	14	Tr	0	300	25	11.0	0.01	0.03	0	0.13	

原 文

食品群	食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質		ビタミン A			ビタミン D	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維総量	食塩相当量	
								%	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	μg	mg	g	
菓子類	大福もち	0	235	983	41.5	4.8	0.5	52.8	11	1.0	0	0	0	0.03	0.02	0	2.5	0.1	
	しょうゆせんべい	0	373	1561	5.9	7.8	1.0	83.1	13	0.8	(0)	0	(0)	-	0.02	0.03	(0)	0.8	2.0
	シュークリーム	0	228	953	56.3	6.0	11.3	25.6	85	1.0	120	18	120	1.1	0.07	0.19	1	0.3	0.2
	ショートケーキ（果実なし）	0	327	1367	35.0	7.1	13.8	43.6	32	0.7	81	25	82	0.2	0.02	0.11	0	0.6	0.2
	ポテトチップス	0	554	2318	2.0	4.7	35.2	54.7	17	1.7	(0)	(0)	(0)	-	0.26	0.06	15	4.2	1.0
飲料類	ミルクチョコレート	0	558	2335	0.5	6.9	34.1	55.8	240	2.4	63	37	66	1.0	0.19	0.41	(0)	3.9	0.2
	清酒（普通酒）	0	109	456	82.4	0.4	Tr	4.9	3	Tr	0	0	0	0	Tr	0	0	0	0
調味料及び香辛料類	みりん（本みりん）	0	241	1008	47.0	0.3	Tr	43.2	2	0	(0)	(0)	(0)	-	Tr	0	0	-	0
	中濃ソース	0	132	552	60.7	0.8	0.1	30.8	61	1.7	(0)	87	7	(0)	0.02	0.04	(0)	1.0	5.8
	お好み焼きソース	0	148	620	57.2	1.6	0.1	34.3	32	1.0	-	260	-	-	0.04	0.04	3	1.0	5.1
	こいくちしょうゆ	0	71	297	67.1	7.7	0	10.1	29	1.7	0	0	0	(0)	0.05	0.17	0	(0)	14.5
	うすくちしょうゆ	0	54	226	69.7	5.7	0	7.8	24	1.1	0	0	0	(0)	0.05	0.11	0	(0)	16.0
	食塩	0	0	0	0.1	0	0	0	22	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	99.5
	穀物酢	0	25	105	93.3	0.1	0	2.4	2	Tr	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0	(0)	0
	固形ブイヨン（固形コンソメ）	0	235	983	0.8	7.0	4.3	42.1	26	0.4	0	0	0	Tr	0.03	0.08	0	0.3	43.2
	トマトケチャップ	0	119	498	66.0	1.7	Tr	27.4	17	0.7	0	670	56	(0)	0.08	0.04	9	1.8	3.3
	フレンチドレッシング	0	406	1699	47.8	0.1	41.9	5.9	2	Tr	0	Tr	0	0	Tr	Tr	1	0	3.0
調理加工食品類	マヨネーズ（卵黄型）	0	670	2803	20.2	2.8	72.3	1.7	23	0.9	55	Tr	55	1.0	0.04	0.10	0	(0)	2.3
	米みそ（淡色辛みそ）	0	192	803	45.4	12.5	6.0	21.9	100	4.0	(0)	(0)	(0)	0.03	0.10	(0)	4.9	12.4	
	カレー粉	0	415	1736	5.7	13.0	12.2	63.3	540	28.5	0	390	32	(0)	0.41	0.25	2	36.9	0.1
	カレー（ピーフ、レトルトパウチ）	0	118	494	77.9	3.3	7.3	9.8	20	1.1	8	180	23	-	0.11	0.05	1	-	1.3
	ぎょうざ（冷凍）	0	197	824	59.3	7.1	8.1	23.8	30	1.0	5	100	13	-	0.09	0.10	6	-	1.2
	グラタン（えび、冷凍）	0	133	556	73.9	4.8	6.7	13.3	66	0.4	69	19	71	-	0.04	0.08	1	-	0.9
	クリームコロッケ（フライ用、冷凍）	0	159	665	67.0	4.7	6.3	20.9	43	0.5	240	8	240	-	0.06	0.10	2	-	0.7
	シチュー（ピーフ、レトルトパウチ）	0	118	494	78.1	6.0	7.2	7.4	15	0.9	6	730	67	-	0.11	0.08	5	-	0.7
ピラフ（冷凍）	ハンバーグ（冷凍）	0	223	933	59.2	13.3	13.4	12.3	38	1.8	13	9	14	-	0.16	0.23	1	-	1.2
	ピラフ（冷凍）	0	161	674	62.1	3.8	2.8	30.1	12	0.4	17	120	27	-	0.05	0.02	2	-	0.9

訂 正 文

食品群	食品名	廃棄率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質		ビタミン A			ビタミンD	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	
								%	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	μg	μg	g	g
菓子類	大福もち (つぶしあん)	0	223	950	(41.5)	(4.7)	(0.6)	(52.8)	(10)	(0.7)	0	0	0	(0.03)	(0.02)	0	(2.7)	(0.1)	
	しょうゆせんべい	0	368	1566	(5.9)	(7.3)	(1.0)	(83.9)	(8)	(1.0)	0	0	0	(0.10)	(0.04)	0	(0.6)	(1.3)	
	シュークリーム	0	223	933	(56.3)	(6.0)	(11.4)	(25.5)	(65)	(0.2)	(150)	(15)	(130)	(2.0)	(0.07)	(0.18)	(1)	(0.3)	
	ショートケーキ (果実なし)	0	318	1338	(35.0)	(6.9)	(15.2)	(42.3)	(5)	(0.1)	(130)	(28)	(63)	(1.4)	(0.05)	(0.15)	0	(0.6)	
	ポテトチップス	0	541	2255	2.0	4.7	35.2	54.7	17	1.7	(0)	(0)	(0)	-	0.26	0.06	15	4.2	
飲料類	ミルクチョコレート	0	551	2301	0.5	6.9	34.1	55.8	240	2.4	63	37	66	1.0	0.19	0.41	(0)	3.9	
	清酒 (普通酒)	0	107	447	82.4	0.4	Tr	4.9	3	Tr	0	0	0	Tr	0	0	0	0	
調味料及び香辛料類	みりん (本みりん)	0	241	1015	47.0	0.3	Tr	43.2	2	0	(0)	(0)	(0)	-	Tr	0	0	-	0
	中濃ソース	0	132	561	60.9	0.8	0.1	30.9	61	1.7	(0)	87	7	(0)	0.02	0.04	(0)	1.0	5.8
	お好み焼きソース	0	146	618	58.1	1.6	0.1	33.7	31	0.9	-	200	17	0	0.03	0.03	3	0.9	4.9
	こいくちしょうゆ	0	77	325	67.1	7.7	0	7.9	29	1.7	0	0	0	(0)	0.05	0.17	0	(Tr)	14.5
	うすくちしょうゆ	0	60	253	69.7	5.7	0	5.8	24	1.1	0	0	0	(0)	0.05	0.11	0	(Tr)	16.0
	食塩	0	0	0	0.1	0	0	0	22	Tr	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	99.5
	穀物酢	0	37	158	93.3	0.1	0	2.4	2	Tr	0	0	0	(0)	0.01	0.01	0	(0)	0
	固体ブイヨン (固形コンソメ)	0	233	987	0.8	7.0	4.3	42.1	26	0.4	0	0	0	Tr	0.03	0.08	0	0.3	43.2
	トマトケチャップ	0	106	450	66.0	1.6	0.2	27.6	16	0.5	0	510	43	0	0.06	0.04	8	1.7	3.1
	マヨネーズ (卵黄型)	0	669	2753	19.7	2.5	74.7	0.6	20	0.6	53	3	54	0.6	0.03	0.07	0	(0)	2.0
調理加工食品類	フレンチドレッシング(分離液状)	0	331	1369	(47.8)	Tr	(31.5)	(12.4)	(1)	(Tr)	0	0	0	(Tr)	(Tr)	0	0	(6.3)	
	米みそ (淡色辛みそ)	0	182	762	45.4	12.5	6.0	21.9	100	4.0	(0)	(0)	(0)	(0)	0.03	0.10	(0)	4.9	12.4
	カレー粉	0	338	1405	5.7	13.0	12.2	63.3	540	29.0	0	390	32	(0)	0.41	0.25	2	36.9	0.1
	ピーフカレー	0	119	495	(78.5)	(2.4)	(9.0)	(8.1)	(20)	(0.7)	(1)	(90)	(9)	0	(0.02)	(0.03)	(1)	(0.9)	(1.7)
	ピーフシチュー	0	153	636	(74.9)	(4.1)	(12.6)	(7.1)	(11)	(0.5)	(6)	(620)	(58)	(0.1)	(0.03)	(0.06)	(4)	(0.7)	(1.0)
	合いびきハンバーグ	0	197	821	(62.8)	(13.4)	(12.2)	(10.0)	(29)	(1.3)	(11)	(84)	(18)	(0.2)	(0.23)	(0.15)	(2)	(1.1)	(0.9)
	クリームコロッケ (冷凍)	0	159	668	67.0	4.7	6.3	20.9	43	0.5	240	8	240	-	0.06	0.10	2	-	0.7
えびグラタン	えびグラタン	0	128	535	(74.1)	(5.5)	(6.9)	(12.1)	(97)	(0.3)	(32)	(440)	(69)	(0.2)	(0.04)	(0.11)	(2)	(0.9)	(1.0)
	えびピラフ	0	146	620	(62.9)	(3.3)	(2.3)	(29.8)	(11)	(0.2)	(1)	(260)	(23)	(0.1)	(0.02)	(0.02)	(2)	(1.2)	(1.4)
	ぎょうざ	0	209	875	(57.8)	(6.9)	(11.3)	(22.3)	(22)	(0.6)	(3)	(77)	(10)	(0.1)	(0.14)	(0.07)	(4)	(1.5)	(1.2)

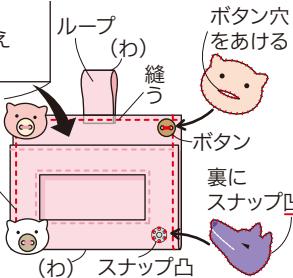
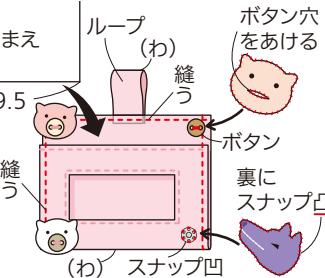
訂正箇所		原 文	訂 正 文
ページ	行		
147	下段右	ウエストを三つ折りにして縫う。 ゴム通し口より <u>ゴムテープ</u> を通し, 端どうしを重ねて縫う。	ウエストを三つ折りにして縫う。 ゴム通し口より <u>平ゴム</u> を通し, 端ど うしを重ねて縫う。
152	中段右		
171	図3	●階段に取り付ける手すり 	●階段に取り付ける手すり 
171	図3	●スロープの設置 	●段差解消機の設置 

図6

図6 風害や高潮などを防ぐための海岸防風林 (静岡県浜松市)



図6 風害や高潮などを防ぐための海岸防風林と防潮堤 (静岡県浜松市)



資料

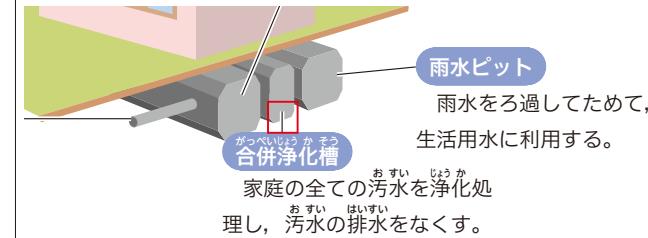
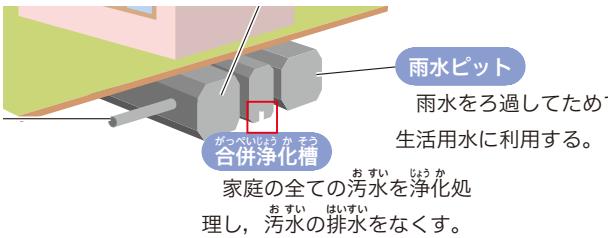


図2

ワンクリック詐欺
友達などを装ったメールに記載されているURLをクリックすると、アダルト系サイトへ接続されて利用料金を請求される。

ワンクリック詐欺
友達などを装ったメールに記載されているURLをクリックすると、有害サイトへ接続されて利用料金を請求される。

図3



訂正箇所		原 文	訂 正 文
ページ	行		
198	中段右	<p>シルバーマーク</p>  <p>福祉適合性（安全性・倫理性・快適性）の基準を満たし、 高齢者が安心して健康に暮らせる良質なサービスや商品を 提供する事業所に交付される。</p>	<p>シルバーマーク</p>  <p>福祉適合性（安全性・倫理性・快適性）の基準を満たし、 高齢者に良質な介護サービス等を提供する事業者に交付される。</p>
200	図1	<p>●補償を受ける権利</p> <p>商品の不良などによる 被害に対し、商品交換や 賠償など対応がとられる こと</p>	<p>●補償を受ける権利</p> <p>商品の不良などによる 被害に対し、商品交換や 賠償などの対応がとられ ること</p>
202	上段左	使っているか考えてみよう。	使っているか考えましょう。
230	中央	<p>食パン（6枚切り）……………2枚 ケチャップ……………30g（大さじ2） ピザ用チーズ……………40g</p>	<p>食パン（6枚切り）……………2枚 ケチャップ……………30g（大さじ1½） ピザ用チーズ……………40g</p>
282	中段右	<p>クリーニング師・洗濯家 せんたく なかむら ゆういち 中村 祐一さん</p>	<p>クリーニング師 せんたく なかむら ゆういち 中村 祐一さん</p>

訂正箇所		原 文	訂 正 文																								
ページ	行																										
44	中段左	<p>•リンク</p> <p>•p.46 生鮮食品の特徴 p.48 加工食品の特徴 p.64 野菜・いもの種類と鮮度の見分け方 p.71 肉の鮮度の見分け方 p.79 魚の鮮度の見分け方</p>	<p>•リンク</p> <p>•p.46 生鮮食品の特徴 p.48 加工食品の特徴 p.64 野菜・いもの種類と鮮度の見分け方 p.71 肉の鮮度の見分け方 p.79 魚の鮮度の見分け方</p>																								
110	中段右	<p>•他教科</p> <p>•道徳 向上心、個性の伸長</p>	<p>•他教科</p> <p>•道徳 向上心、個性の伸長</p>																								
141	資料	<table border="1"> <thead> <tr> <th>状 態</th> <th>原 因</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ミシンが動かない。</td> <td>●糸巻き軸がボビン押さえに押し付けられたままになっている。 ●釜の中にはこりや糸が詰まっている。</td> </tr> <tr> <td>針が折れる。</td> <td>●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●針止めねじが緩んでいる。</td> </tr> <tr> <td>布が動かない。</td> <td>●送り調節器の数字が0になっている。 ●送り歯が上がっていない。 ●送り歯にほこりや糸が詰まっている。</td> </tr> <tr> <td>縫い目が飛ぶ。</td> <td>●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●布に対して針と糸の太さが合っていない。</td> </tr> <tr> <td>上糸が切れる。</td> <td>●上糸のかけ方が正しくない。 ●上糸の調子が強すぎる。 ●針の付け方が正しくない。</td> </tr> </tbody> </table>	状 態	原 因	ミシンが動かない。	●糸巻き軸がボビン押さえに押し付けられたままになっている。 ●釜の中にはこりや糸が詰まっている。	針が折れる。	●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●針止めねじが緩んでいる。	布が動かない。	●送り調節器の数字が0になっている。 ●送り歯が上がっていない。 ●送り歯にほこりや糸が詰まっている。	縫い目が飛ぶ。	●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●布に対して針と糸の太さが合っていない。	上糸が切れる。	●上糸のかけ方が正しくない。 ●上糸の調子が強すぎる。 ●針の付け方が正しくない。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>状 態</th> <th>原 因</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ミシンが動かない。</td> <td>●糸巻き軸がボビン押さえに押し付けられたままになっている。 ●釜の中にはこりや糸が詰まっている。</td> </tr> <tr> <td>針が折れる。</td> <td>●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●針止めねじが緩んでいる。</td> </tr> <tr> <td>布が動かない。</td> <td>●送り調節器の数字が0になっている。 ●送り歯が上がっていない。 ●送り歯にほこりや糸が詰まっている。</td> </tr> <tr> <td>縫い目が飛ぶ。</td> <td>●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●布に対して針と糸の太さが合っていない。</td> </tr> <tr> <td>上糸が切れる。</td> <td>●上糸のかけ方が正しくない。 ●上糸の調子が強すぎる。 ●針の付け方が正しくない。</td> </tr> </tbody> </table>	状 態	原 因	ミシンが動かない。	●糸巻き軸がボビン押さえに押し付けられたままになっている。 ●釜の中にはこりや糸が詰まっている。	針が折れる。	●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●針止めねじが緩んでいる。	布が動かない。	●送り調節器の数字が0になっている。 ●送り歯が上がっていない。 ●送り歯にほこりや糸が詰まっている。	縫い目が飛ぶ。	●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●布に対して針と糸の太さが合っていない。	上糸が切れる。	●上糸のかけ方が正しくない。 ●上糸の調子が強すぎる。 ●針の付け方が正しくない。
状 態	原 因																										
ミシンが動かない。	●糸巻き軸がボビン押さえに押し付けられたままになっている。 ●釜の中にはこりや糸が詰まっている。																										
針が折れる。	●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●針止めねじが緩んでいる。																										
布が動かない。	●送り調節器の数字が0になっている。 ●送り歯が上がっていない。 ●送り歯にほこりや糸が詰まっている。																										
縫い目が飛ぶ。	●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●布に対して針と糸の太さが合っていない。																										
上糸が切れる。	●上糸のかけ方が正しくない。 ●上糸の調子が強すぎる。 ●針の付け方が正しくない。																										
状 態	原 因																										
ミシンが動かない。	●糸巻き軸がボビン押さえに押し付けられたままになっている。 ●釜の中にはこりや糸が詰まっている。																										
針が折れる。	●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●針止めねじが緩んでいる。																										
布が動かない。	●送り調節器の数字が0になっている。 ●送り歯が上がっていない。 ●送り歯にほこりや糸が詰まっている。																										
縫い目が飛ぶ。	●針の付け方が正しくない。 ●針が曲がっている。 ●布に対して針と糸の太さが合っていない。																										
上糸が切れる。	●上糸のかけ方が正しくない。 ●上糸の調子が強すぎる。 ●針の付け方が正しくない。																										
276	レポート例	<p>⑤家族親戚といっしょに食べる。 ⑥後かたづけをする。 ⑦実践を振り返る</p> 	<p>⑤家族親戚といっしょに食べる。 ⑥後かたづけをする。 ⑦実践を振り返る</p> 																								