

選んでみよう！ 惣菜編の使い方

スーパーなどでよく販売されているお惣菜を集めています。
グループワークの教材などとしてご利用ください。

配布用の記入シートは記入シート1（1枚）あるいは記入シート2（2枚）を
A4で人数分またはグループ数分を印刷してご利用ください。

【使い方の例】

1. テーマ『白ごはん150gと同じカロリーのお惣菜を探そう』

2. 指導の流れ

- 対象者にシートを配布し、今日のテーマを記入項目に丸をつけてもらいます。
- 白ごはん150gのカロリーを記入し、写真から同じカロリーの惣菜を選び、明細一覧横の□に丸をつけてもらいます。
- 記入が終われば、回答を配布したり、ホワイトボードに記入して、対象者に答えあわせをしてもらいます。（例えば白ごはん150g 252kcalの±50kcalを正解としてください。）
- 対象者に予想したエネルギーが正しいかどうかの確認をもらい、アドバイスをします。同じカロリーでも脂質や塩分が異なることも合わせて話をされてみてはいかがでしょうか。

【テーマの例】

- 昨日食べたものをチェックしよう
- 600kcalの食事をめざそう
(記入方法は居酒屋編の使い方シートを参考にしてください)
- 脂質を20g未満に抑えよう
- 食事バランスガイドでの主菜のSVを考えよう
- 2人分のお惣菜を選んでみよう

 指導内容に応じて自由にテーマを設定してください。

エネルギーや栄養素は±10%の幅でも記載しております。正解の範囲の目安としてご利用ください。

※食事バランスガイドについて

食事バランスガイドのSVは合計時の誤差が大きくなることを防ぐため、小数点第一位まで記載しております。適宜整数（2/3以上から1.5未満を1SV、2SV以上は四捨五入）で、ご活用ください。

選んでみよう！ 惣菜編

テーマ 白ごはん150gと同じカロリーのお惣菜を探そう

目標に合うように料理を選択し、予想する数値を料理名横に記入し、合計しましょう。



記入項目	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)	主食(SV)	副菜(SV)	主菜(SV)
1 白ごはん(小)150g	252	○					
2 白ごはん(中)200g							
3 サラダ巻き							
4 いなり寿司							
5 山菜みこわ							
6 ハムマカロニサラダ							
7 ポテトサラダ							
8 ツナコーンサラダ							
9 ごぼうサラダ							
10 キャベツ漬物							
11 ほうれん草胡麻和え							
12 かぼちゃ煮							
13 きんぴらごぼう							
14 エンドウの卵とじ							
15 金時豆の煮物							
16 中華サラダ							
17 ひじき煮							
18 里芋煮							
19 たこ酢							
20 野菜のこった煮							
21 鶏レバー煮							
22 おから							
23 白和え							
24 高野豆腐の煮物							
25 出し巻き							
26 肉じゃが							
27 おぎゃーシュー							
28 豆腐ハンバーグ							
29 まろしハンバーグ							
30 肉餃子							
31 サーモンマリネ							
32 さんまの南蛮漬							
33 白身魚フライ							
34 さばの煮付け							
35 鰯の塩焼き							
36 いか黄金							
37 酢豚							
38 海老の子リソース							
39 肉団子甘酢あんかけ							
40 海老天ぷら							
41 きり天ぷら							
42 ケツ天ぷら							
43 かぼちゃ天ぷら							
44 さつまいも天ぷら							
45 めんこん天ぷら							
46 ごぼうと人参のかき揚げ							
47 アジフライ							
48 ポテトコロッケ							
49 クリームコロッケ							
50 鶏の唐揚げ							
51 中華ポテト							
52 カットフルーツ							
53 ごまドレッシング							

合計

目標

www.foodmodel.com

記入シート 1



選んでみよう！惣菜編

テーマ

目標に合うように料理を選択し、予想する数値を料理名横に記入し、合計しましょう。



記入項目 エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)・食塩(g)・主食(SV)・副菜(SV)・主菜(SV)

1 白ごはん(小) 150g	20 野菜のごった煮	39 肉団子甘酢あんかけ
2 白ごはん(中) 200g	21 鶏レバー煮	40 海老天ぷら
3 サラダ巻き	22 おから	41 きず天ぷら
4 いなり寿司	23 白和え	42 ゲソ天ぷら
5 山菜おこわ	24 高野豆腐の煮物	43 かぼちゃ天ぷら
6 ハムマカロニサラダ	25 出し巻き	44 さつまいも天ぷら
7 ポテトサラダ	26 肉じゃが	45 れんこん天ぷら
8 ツナコーンサラダ	27 ねぎチャーシュー	46 ごぼうと人参のかき揚げ
9 ごぼうサラダ	28 豆腐ハンバーグ	47 アジフライ
10 キャベツ浅漬け	29 おろしハンバーグ	48 ポテトコロッケ
11 ほうれん草胡麻和え	30 肉餃子	49 クリームコロッケ
12 かぼちゃ煮	31 サーモンマリネ	50 鶏の唐揚げ
13 きんぴらごぼう	32 さまの南蛮漬け	51 中華ポテト
14 エントウの卵とじ	33 白身魚フライ	52 カットフルーツ
15 金時豆の煮物	34 さばの煮付け	53 ごまドレッシング
16 中華サラダ	35 鯛の塩焼き	
17 ひじき煮	36 いか黄金	
18 里芋煮	37 酢豚	
19 たこ酢	38 海老のチリソース	
		合計
		目標

選んでみよう！惣菜編

SAT-V3 食育SATシステム スーパーDEお惣菜セット(53種)より



選んでみよう！惣菜編

テーマ



目標に合うように料理を選択し、予想する数字を料理名横に記入し、合計しましょう。

記入項目

エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)・食塩(g)・主食(SV)・副菜(SV)・主菜(SV)

1 白ごはん(小) 150g	15 金時豆の煮物	29 おろしハンバーグ	43 かぼちゃ天ぷら
2 白ごはん(中) 200g	16 中華サラダ	30 肉餃子	44 さつまいも天ぷら
3 サラダ巻き	17 ひじき煮	31 サーモンマリネ	45 れんこん天ぷら
4 いなり寿司	18 里芋煮	32 さんまの南蛮漬け	46 ごぼうと人参のかき揚げ
5 山菜おこわ	19 たこ酢	33 白身魚フライ	47 アジフライ
6 ハムマカロニサラダ	20 野菜のごった煮	34 さばの煮付け	48 ポテトコロッケ
7 ポテトサラダ	21 鶏レバー煮	35 鯛の塩焼き	49 クリームコロッケ
8 ツナコーンサラダ	22 おから	36 いか黄金	50 鶏の唐揚げ
9 ごぼうサラダ	23 白和え	37 酢豚	51 中華ポテト
10 キャベツ浅漬け	24 高野豆腐の煮物	38 海老のチリソース	52 カットフルーツ
11 ほうれん草胡麻和え	25 出し巻き	39 肉団子甘酢あんかけ	53 ごまドレッシング
12 かぼちゃ煮	26 肉じゃが	40 海老天ぷら	
13 きんぴらごぼう	27 ねぎチャーシュー	41 きお天ぷら	
14 エンドウの卵とじ	28 豆腐ハンバーグ	42 ゲソ天ぷら	
			合計
			目標

選んでみよう！ 惣菜編 回答シート

含有量0.0gのもの、含有量とSV数が少ないもの5つを青色、多いもの5つを赤色で表示しています。

	料理名	エネルギー		たんぱく質		脂質		食塩		主食	副菜	主菜
		kcal	±10%	g	±10%	g	±10%	g	±10%	SV	SV	SV
1	白ごはん(小) 150g	252	227~277	3.8	3.4~4.1	0.5	0.4~0.5	0.0	0.0	1.5		
2	白ごはん(中) 200g	336	302~370	5.0	4.5~5.5	0.6	0.5~0.7	0.0	0.0	2		
3	サラダ巻き	267	241~294	17.1	15.4~18.8	8.1	7.3~8.9	2.9	2.6~3.1	0.6	0.1	2.4
4	いなり寿司	238	214~261	5.6	5.0~6.1	6.1	5.5~6.7	0.9	0.9~1.0	0.8		0.4
5	山菜おこわ	209	188~229	3.5	3.1~3.8	0.4	0.3~0.4	0.6	0.5~0.6	1.1	0.2	
6	ハムマカロニサラダ	176	159~194	4.0	3.6~4.4	8.8	7.9~9.6	0.2	0.2~0.3	0.5	0.2	0.1
7	ポテトサラダ	133	119~146	0.8	0.7~0.9	11.3	10.2~12.5	0.9	0.8~1.0		0.6	
8	ツナコーンサラダ	68	61~75	3.5	3.2~3.9	2.7	2.4~3.0	0.1	0.1		1.4	0.3
9	ごぼうサラダ	125	113~138	1.4	1.3~1.5	9.9	8.9~10.9	0.4	0.3~0.4		0.7	
10	キャベツ浅漬け	16	15~18	0.6	0.6~0.7	0.1	0.1	0.3	0.3		0.7	
11	ほうれん草胡麻和え	69	62~76	5.0	4.5~5.5	3.7	3.4~4.1	0.9	0.8~1.0		2.1	
12	かぼちゃ煮	108	97~119	2.1	1.9~2.3	0.2	0.2	0.9	0.8~1.0		1.1	
13	きんぴらごぼう	68	61~75	1.6	1.4~1.7	2.1	1.9~2.3	0.4	0.4~0.5		0.9	
14	エンドウの卵とじ	122	110~134	8.4	7.6~9.3	3.2	2.9~3.5	1.7	1.6~1.9		0.7	0.6
15	金時豆の煮物	119	107~130	3.4	3.0~3.7	0.7	0.6~0.7	0.2	0.1~0.2		0.7	
16	中華サラダ	97	87~106	2.9	2.6~3.2	4.2	3.8~4.6	1.5	1.4~1.7		0.4	0.3
17	ひじき煮	92	83~101	3.3	3.0~3.6	5.0	4.5~5.5	1.3	1.2~1.4		0.4	0.2
18	里芋煮	112	101~123	2.5	2.2~2.7	0.1	0.1	1.8	1.6~2.0		1.3	
19	たこ酢	41	37~45	6.1	5.5~6.7	0.3	0.2~0.3	1.0	0.9~1.1		0.6	0.9
20	野菜のごった煮	86	77~95	3.4	3.0~3.7	0.3	0.3	2.5	2.2~2.7		1.5	0.2
21	鶏レバー煮	180	162~198	20.2	18.2~22.2	3.1	2.8~3.5	2.3	2.0~2.5			3.2
22	おから	85	77~94	2.1	1.9~2.3	4.1	3.7~4.5	0.8	0.7~0.9		0.3	0.4
23	白和え	79	71~87	5.2	4.7~5.7	4.6	4.1~5.0	1.1	1.0~1.2		0.8	0.6
24	高野豆腐の煮物	32	29~36	2.6	2.3~2.8	1.7	1.5~1.8	0.4	0.4			0.4
25	出し巻き	146	131~160	10.1	9.1~11.1	9.0	8.1~9.9	3.1	2.8~3.4			1.6
26	肉じゃが	207	187~228	3.1	2.8~3.4	11.1	10.0~12.2	2.4	2.1~2.6		1.8	0.2
27	ねぎチャーシュー	126	113~138	12.1	10.9~13.3	6.5	5.9~7.2	2.4	2.2~2.7		0.1	1.9
28	豆腐ハンバーグ	180	162~198	8.7	7.9~9.6	7.7	7.0~8.5	1.8	1.7~2.0		0.6	1
29	おろしハンバーグ	289	260~318	16.0	14.4~17.6	18.9	17.0~20.8	1.5	1.3~1.6		0.5	2.2
30	肉餃子	446	401~490	13.8	12.4~15.2	28.8	25.9~31.6	2.0	1.8~2.2		0.7	1.6
31	サーモンマリネ	145	131~160	15.9	14.4~17.5	5.4	4.8~5.9	4.3	3.8~4.7		0.7	2.6
32	さんまの南蛮漬け	309	278~340	14.0	12.6~15.4	22.3	20.1~24.6	1.1	1.0~1.2		0.3	2.2
33	白身魚フライ	202	182~223	14.9	13.4~16.4	10.9	9.8~12.0	0.8	0.7~0.9			2.2
34	さばの煮付け	135	122~149	13.0	11.7~14.3	7.3	6.5~8.0	1.2	1.1~1.3			2.1
35	鯛の塩焼き	126	113~139	14.1	12.7~15.5	7.0	6.3~7.7	1.4	1.2~1.5			2.4
36	いか黄金	57	51~63	9.7	8.8~10.7	0.7	0.6~0.7	1.2	1.1~1.4			1.6
37	酢豚	540	486~594	21.9	19.7~24.1	37.4	33.7~41.1	3.0	2.7~3.2		0.9	3.2
38	海老のチリソース	213	192~234	15.6	14.0~17.1	9.7	8.8~10.7	1.0	0.9~1.1		0.1	2.2
39	肉団子甘酢あんかけ	344	310~379	21.5	19.3~23.6	15.4	13.9~17.0	3.2	2.9~3.5			2.5
40	海老天ぶら	93	84~102	7.0	6.3~7.8	5.5	4.9~6.0	0.1	0.1			1.1
41	きす天ぶら	146	132~161	9.1	8.2~10.0	8.9	8.0~9.8	0.1	0.1~0.2			1.3
42	ゲソ天ぶら	280	252~308	17.6	15.8~19.3	17.1	15.4~18.8	0.7	0.6~0.8			2.6
43	かぼちゃ天ぶら	127	115~140	1.6	1.4~1.8	7.5	6.8~8.3	0.0	0.0		0.6	
44	さつまいも天ぶら	164	147~180	1.2	1.1~1.3	9.4	8.4~10.3	0.0	0.0		0.6	
45	れんこん天ぶら	136	122~149	1.9	1.7~2.1	8.6	7.7~9.4	0.1	0.1		0.6	
46	ごぼうと人参のかき揚げ	221	199~243	4.2	3.8~4.6	10.7	9.6~11.8	0.6	0.5~0.6		0.8	
47	アジフライ	327	294~360	23.1	20.8~25.4	20.4	18.3~22.4	0.5	0.4~0.5			3.3
48	ポテトコロッケ	138	124~152	3.6	3.2~3.9	8.0	7.2~8.8	0.4	0.3~0.4		0.7	0.3
49	クリームコロッケ	294	264~323	5.8	5.2~6.3	22.7	20.4~24.9	0.5	0.5~0.6		0.2	
50	鶏の唐揚げ	297	267~327	17.8	16.0~19.6	20.9	18.8~23.0	0.8	0.7~0.9			3.0
51	中華ポテト	293	264~322	1.5	1.3~1.6	4.2	3.8~4.6	0.0	0.0		1.1	
52	カットフルーツ	49	44~54	0.8	0.7~0.9	0.1	0.1	0.0	0.0			
53	ごまドレッシング	95	86~105	0.4	0.4	9.4	8.5~10.4	0.4	0.4~0.5			