



主食

ご飯、パン、めん、パスタ等の
穀類を主材料とする料理

エネルギーのもとになる

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品
等を主材料とする料理

身体をつくるもとになる

副菜

野菜、いも、豆類（大豆を除く）、
きのこ、海藻等を主材料とする
料理

身体の調子を整えるもとになる