

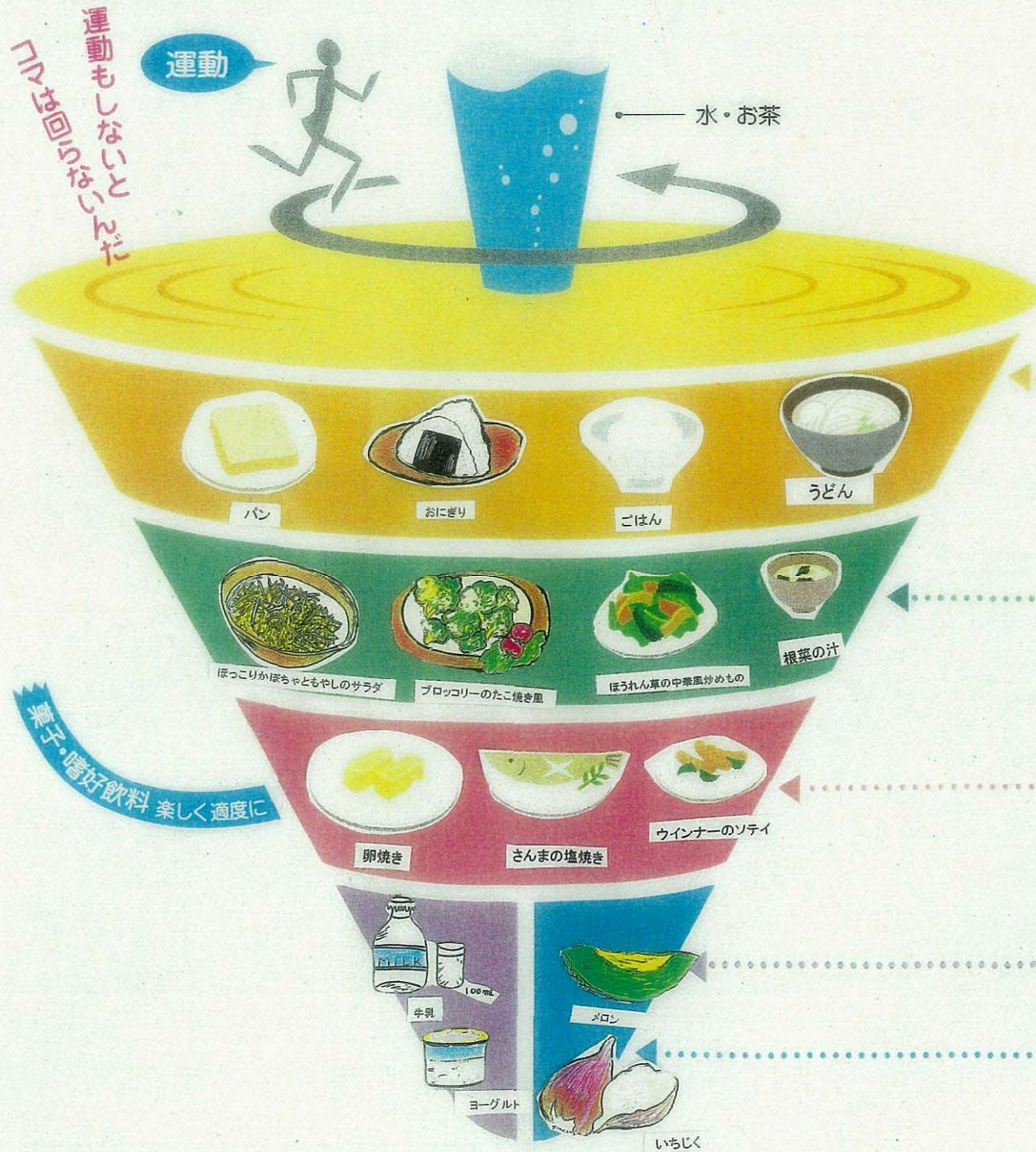
# あなたのまちの食事バランスガイド！

## あなたのまちの特産物

- ・かんぴょう
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・ブロッコリー
- ・ほっこりかぼちゃ
- ・メロン
- ・いちじく
- ・キウイ

## 滋賀県 甲賀市・町・村 水口 支部

あなたのまちの郷土料理を使った食事バランスガイドを作ってみましょう！



1日分	料理例			
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら5杯程度 5~7つ(SV)	かんぴょうとちらし寿司 主食 3, 副菜 1, 主菜 1	トマトと鶏肉の炊き込みごはん 主食 2, 副菜 1, 主菜 1	宇川ずし 主食 2, 副菜 1	おにぎり 主食 1
	ごはん 主食 2	うどん 主食 2	主食 1	
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 5~6つ(SV)	かんぴょうと長とうがらしの煮物 副菜 2	ほっこりかぼちゃともやしのサラダ 副菜 1	ブロッコリーのたこ焼き風 副菜 1	ほうれん草の中巻風炒めもの 副菜 2
			根菜の汁 副菜 1	
<b>主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 3~5つ(SV)	豚しゃぶとたたききゅうりの和え物 副菜 1, 主菜 2	豚肉とトマトのカツレツ 副菜 2, 主菜 2	豚肉のかんぴょう巻き 副菜 2, 主菜 2	卵焼き 主菜 2
		ウインナーのソテイ 主菜 1	さんまの塩焼き 主菜 2	
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度 2つ(SV)	ヨーグルト 牛乳・乳製品 1	牛乳 牛乳・乳製品 1		
<b>果物</b> みかだったら2個程度 2つ(SV)	メロン 果物 1	キウイ 果物 1	いちじく 果物 1	りんご 果物 1

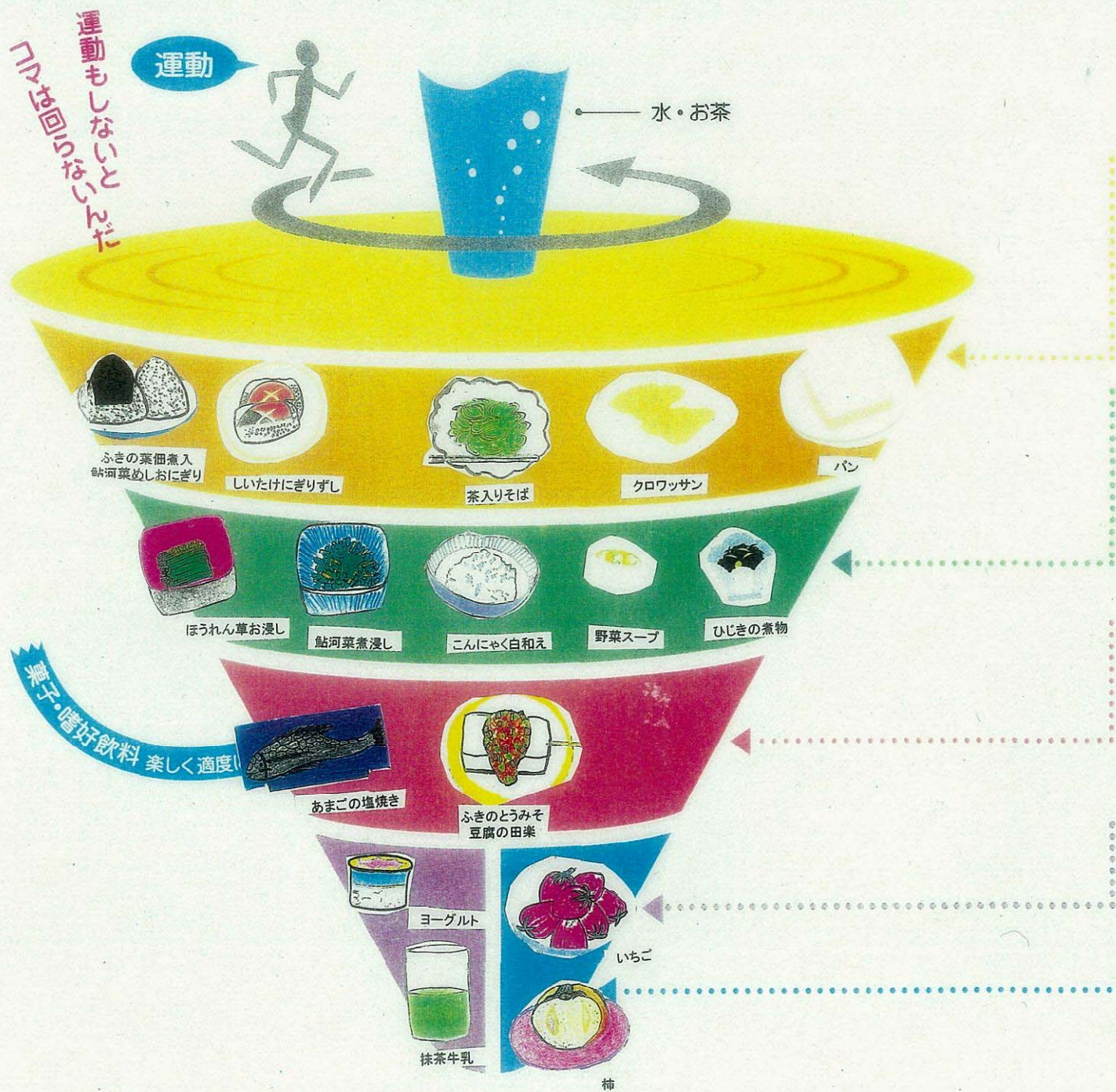
# あなたのまちの食事バランスガイド！

滋賀県 甲賀市・町・村 土山 支部

あなたのまちの郷土料理を使った食事バランスガイドを作ってみましょう！

あなたのまちの特産物

- ・しいたけ
- ・かぶら
- ・ふき
- ・鮎
- ・牛乳
- ・茶
- ・こんにやく
- ・いちご
- ・あまご
- ・鮎河菜



1日分	料理例
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら54杯程度 5~7つ(SV)	パン 主食 1 クロワッサン 主食 1 ふきの葉佃煮入鮎河菜めしおにぎり 主食 2 しいたけにぎりずし 主食 1 茶入りそば 主食 2
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 5~6つ(SV)	鮎河菜煮浸し 副菜 1 こんにやく白和え 副菜 1 ひじきの煮物 副菜 1 ほうれん草お浸し 副菜 1 千枝漬けサラダ 副菜 2 野菜スープ 副菜 1
<b>主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 3~5つ(SV)	あゆの塩焼き 主菜 2 ロールキャベツ 主菜 3 ロールキャベツ 主菜 1 あまごの塩焼き 主菜 2 ふきのとうみそ豆腐の田楽 主菜 1
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度 2つ(SV)	ヨーグルト 牛乳・乳製品 1 抹茶牛乳 牛乳・乳製品 1
<b>果物</b> みかんだったら2個程度 2つ(SV)	いちご 果物 1 柿 果物 1 りんご 果物 1 ぶどう 果物 1

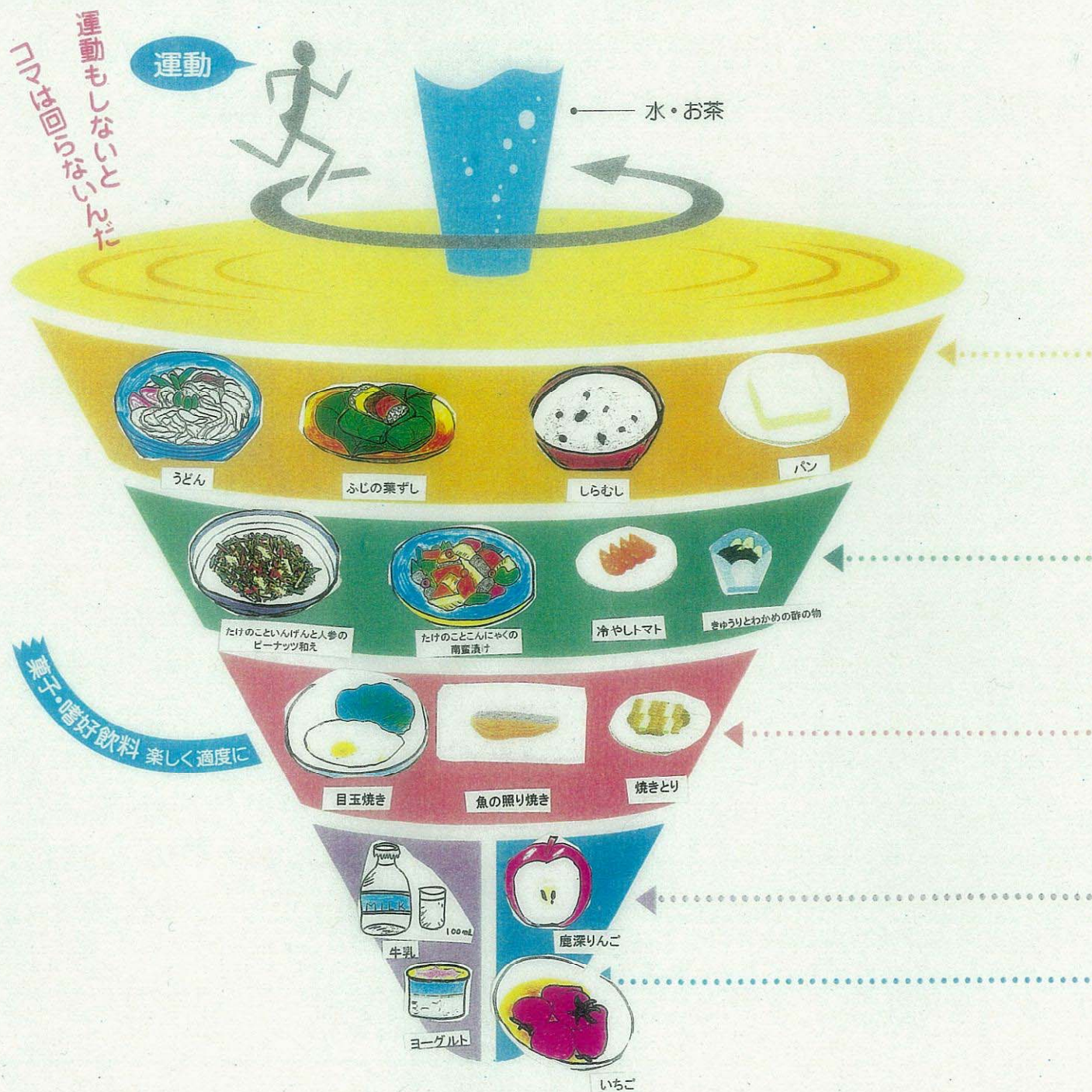
# あなたのまちの食事バランスガイド！

あなたのまちの特産物

- ・たけのこ
- ・みそ
- ・納豆
- ・いちご
- ・しいたけ
- ・もち米
- ・鹿深りんご

## 滋賀 県 甲賀 市・町・村 甲賀 支部

あなたのまちの郷土料理を使った食事バランスガイドを作ってみましょう！



1日分	料理例
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度  5~7つ(SV)	うどん 主食 2 ふじの葉ずし 主食 2 しらむし 主食 2 パン 主食 1 おにぎり 主食 1
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度  5~6つ(SV)	たけのこ・しいたけ・人参のピーナッツ和え 副菜 2 たけのこ・こんにやくの南蛮漬け 副菜 2 冷やしトマト 副菜 1 きゅうりとわかめの酢の物 副菜 1 根菜の汁 副菜 1
<b>主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度  3~5つ(SV)	鹿深ロール 忍びみそだれ 主菜 2 副菜 1 五目なっとう 副菜 1 主菜 1 目玉焼き 主菜 1 魚の照り焼き 主菜 2 焼きとり 主菜 2
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度 2つ(SV)	牛乳 牛乳・乳製品 100ml 1 ヨーグルト 牛乳・乳製品 1 チーズ 牛乳・乳製品 1
<b>果物</b> みかんだったら2個程度 2つ(SV)	鹿深りんご 果物 1 いちご 果物 1 みかん 果物 1

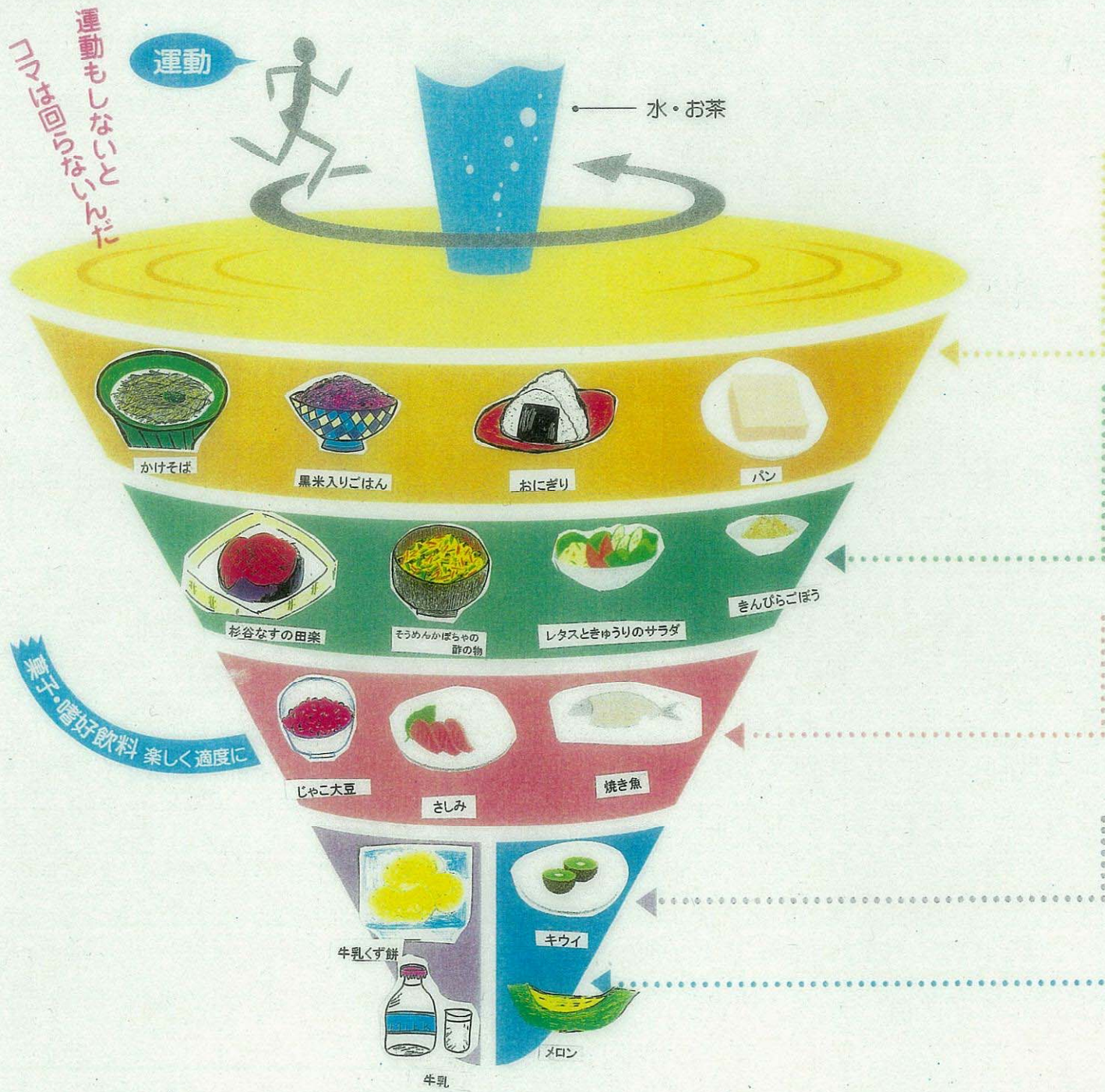
# あなたのまちの食事バランスガイド！

滋賀 県 甲賀 市・町・村 甲南 支部

あなたのまちの郷土料理を使った食事バランスガイドを作ってみましょう！

あなたのまちの特産物

- ・黒米
- ・杉谷なすび
- ・甲南かぼちゃ
- ・甲南みそ
- ・そうめんかぼちゃ
- ・青大豆
- ・キウイ
- ・冬瓜
- ・菊メロン



1日分	料理例								
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 5~7つ(SV)	<table border="1"> <tr> <td>黒米入りちらしずし 主食 2</td> <td>黒米入りごはん 主食 2</td> <td>かけそば 主食 2</td> <td>パン 主食 1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>おにぎり 主食 1</td> <td></td> </tr> </table>	黒米入りちらしずし 主食 2	黒米入りごはん 主食 2	かけそば 主食 2	パン 主食 1			おにぎり 主食 1	
黒米入りちらしずし 主食 2	黒米入りごはん 主食 2	かけそば 主食 2	パン 主食 1						
		おにぎり 主食 1							
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 5~6つ(SV)	<table border="1"> <tr> <td>杉谷なすの田楽 副菜 2</td> <td>そうめんかぼちゃの酢の物 副菜 1</td> <td>レタスときゅうりのサラダ 副菜 1</td> <td>南瓜のミルク煮 副菜 1 牛乳・乳製品 1</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>きんぴらごぼう 副菜 1</td> <td></td> </tr> </table>	杉谷なすの田楽 副菜 2	そうめんかぼちゃの酢の物 副菜 1	レタスときゅうりのサラダ 副菜 1	南瓜のミルク煮 副菜 1 牛乳・乳製品 1			きんぴらごぼう 副菜 1	
杉谷なすの田楽 副菜 2	そうめんかぼちゃの酢の物 副菜 1	レタスときゅうりのサラダ 副菜 1	南瓜のミルク煮 副菜 1 牛乳・乳製品 1						
		きんぴらごぼう 副菜 1							
<b>主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 3~5つ(SV)	<table border="1"> <tr> <td>じゃこ大豆 主菜 1</td> <td>牛肉のアスパラ巻き 主菜 2 副菜 1</td> <td>冬瓜のそぼろあんかけ 主菜 2 副菜 1</td> <td>焼き魚 主菜 2</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>さしみ 主菜 2</td> <td></td> </tr> </table>	じゃこ大豆 主菜 1	牛肉のアスパラ巻き 主菜 2 副菜 1	冬瓜のそぼろあんかけ 主菜 2 副菜 1	焼き魚 主菜 2			さしみ 主菜 2	
じゃこ大豆 主菜 1	牛肉のアスパラ巻き 主菜 2 副菜 1	冬瓜のそぼろあんかけ 主菜 2 副菜 1	焼き魚 主菜 2						
		さしみ 主菜 2							
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度 2つ(SV)	<table border="1"> <tr> <td>牛乳くず餅 牛乳・乳製品 1</td> <td>牛乳 牛乳・乳製品 1</td> </tr> </table>	牛乳くず餅 牛乳・乳製品 1	牛乳 牛乳・乳製品 1						
牛乳くず餅 牛乳・乳製品 1	牛乳 牛乳・乳製品 1								
<b>果物</b> みかんだったら2個程度 2つ(SV)	<table border="1"> <tr> <td>メロン 果物 1</td> <td>キウイ 果物 1</td> <td>りんご 果物 1</td> </tr> </table>	メロン 果物 1	キウイ 果物 1	りんご 果物 1					
メロン 果物 1	キウイ 果物 1	りんご 果物 1							

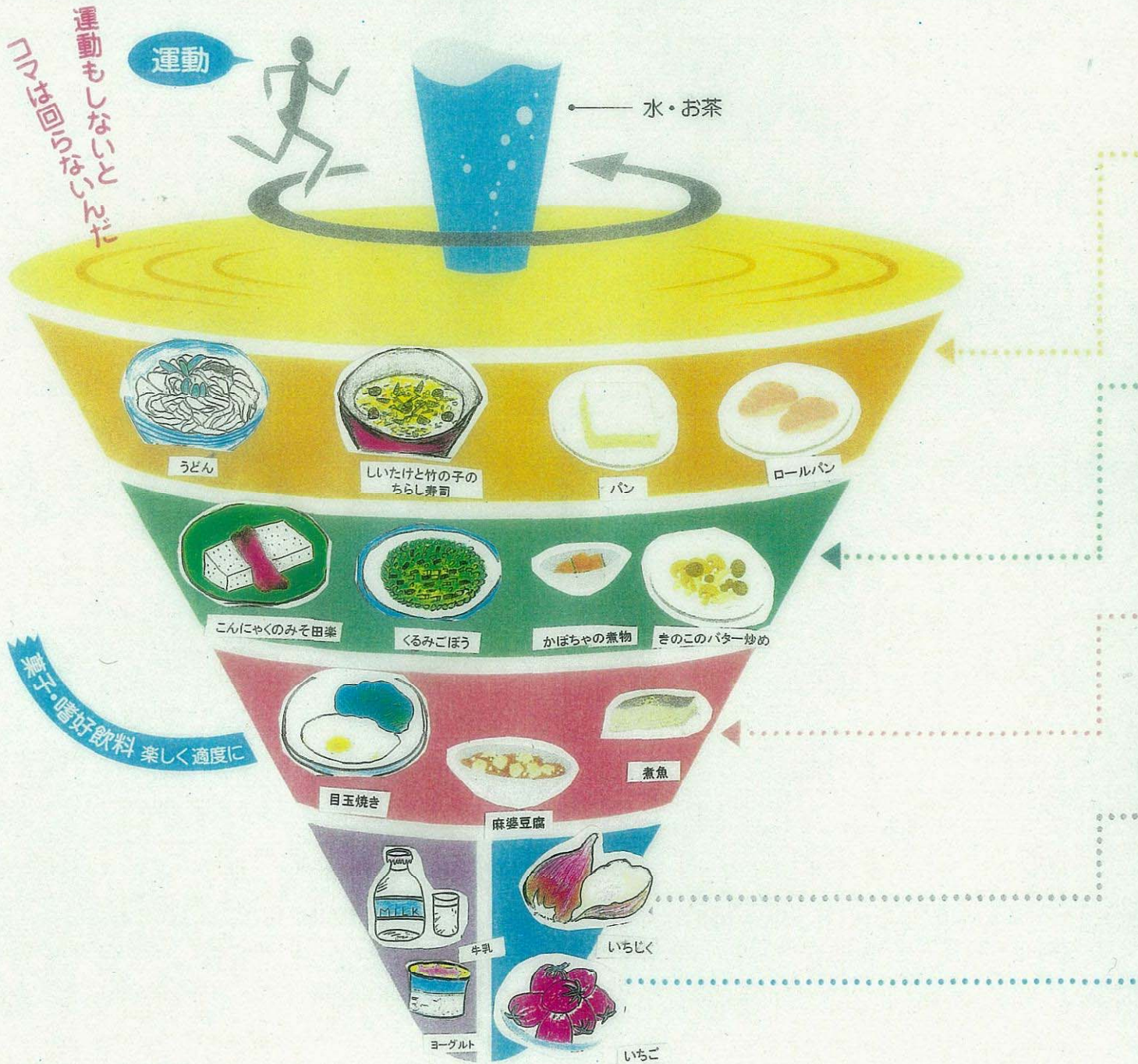
# あなたのまちの食事バランスガイド！

滋賀 県 甲賀 市・町・村 信楽 支部

あなたのまちの郷土料理を使った食事バランスガイドを作ってみましょう！

あなたのまちの特産物

- ・猪肉
- ・こんにゃく
- ・竹の子
- ・しいたけ
- ・いちじく
- ・すいか
- ・茶
- ・柿
- ・みそ
- ・いちご
- ・冬瓜



1日分	料理例
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度 <b>5~7つ(SV)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん 主食 2</li> <li>しいたけと竹の子のちらし寿司 主食 2</li> <li>しいたけとこんにゃくの炊き込みご飯 主食 2</li> <li>ロールパン 主食 1</li> <li>パン 主食 1</li> </ul>
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜料理5皿程度 <b>5~6つ(SV)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>どじょう汁 副菜 2, 主菜 1</li> <li>こんにゃくのみそ田楽 副菜 1</li> <li>くるみごぼう 副菜 2</li> <li>かぼちゃの煮物 副菜 1</li> <li>きのこのバター炒め 副菜 1</li> </ul>
<b>主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 <b>3~5つ(SV)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>猪鍋 主菜 2, 副菜 1</li> <li>目玉焼き 主菜 1</li> <li>麻婆豆腐 主菜 2</li> <li>煮魚 主菜 2</li> </ul>
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度 <b>2つ(SV)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳 牛乳・乳製品 1</li> <li>ヨーグルト 牛乳・乳製品 1</li> <li>チーズ 牛乳・乳製品 1</li> </ul>
<b>果物</b> みかんだったら2個程度 <b>2つ(SV)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いちご 果物 1</li> <li>いちじく 果物 1</li> <li>りんご 果物 1</li> <li>かき 果物 1</li> </ul>