

# ごはんのエネルギー量

( 参考例 )

★献立表の栄養成分表示は、「普通盛」のごはん量を含む値です

	小盛 (160g)	普通盛 (200g)	大盛 (300g)
	写真	写真	写真
エネルギー	269 kcal	336 kcal	504 kcal
差	減 67kcal ↓	—	増 168kcal ↑
たんぱく質	5.6 g	7.0 g	10.5 g
脂質	0.5 g	0.6 g	0.9 g
炭水化物	57.8 g	72.2 g	108.3 g
食塩	0 g	0 g	0 g

給食施設で使用している茶碗に盛り付けて写真を掲載すれば、よりわかりやすいでしょう。

(七訂 食品成分表2016より)

