



**主食**

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

**主菜**

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

**副菜**

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)きのこ、海藻などを主材料とする料理

引用:農水省「食事バランスガイド」HP

主食:主菜:副菜 = 3:1:2

