

061-0290 [本体¥20,000] ¥22,000

＜カード150枚＞●寸法：67×97mm●厚紙製●表面ラミネート加工●裏面マグネット付●リフィル・一覧表付●バインダーケース入

- 「日本食品標準成分表2020」に基づいた最新版。
- 給食や教科書に出てくる主な食品150種を網羅した、鮮明カラーのマグネット式カードです。
- スチール製の黒板・白板に貼り付け可能です。
- 裏面には簡単な食品情報を掲載しています。
- カードが見つけやすく、収納・持ち運びに便利なおリジナルバインダー入りです。



▶裏面磁石付

▶カード一覧

- | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| 1. 小麦粉(薄力粉・1等) | 21. だいず(全粒・国産・乾) | 43. かいわれだいこん | 64. サラダな | 86. おおのり | 108. つみれ | 130. ラード |
| 2. 食パン | 22. きな粉(全粒大豆) | 44. だいこん(皮付き) | 65. サニーレタス | 87. のり(あまのり・味付けのり) | 109. はんぺん | 131. バター(無発酵・有塩) |
| 3. ロールパン | 23. 木綿豆腐 | 45. たけのこ(ゆで) | 66. れんこん | 88. ごんぶ(まごんぶ) | 110. さつまあげ | 132. マーガリン(家庭用) |
| 4. うどん(生) | 24. 油あげ | 46. たまねぎ | 67. アボカド | 89. かんてん(てんぐさ) | 111. 牛肉(かたコース) | 133. ショートケーキ |
| 5. 中華めん(生) | 25. なつとう(糸引きなつとう) | 47. チンゲンサイ | 68. いちご | 90. ほしひじき | 112. ひき肉(牛) | 134. クラッカー |
| 6. スパゲッティ(乾) | 26. くり(日本ぐり・生) | 48. どうもろこし(スイートコーン) | 69. みかん(うんしゅうみかん) | 91. 生わかめ(生) | 113. コンビーフ(缶詰) | 135. ビスケット |
| 7. マカロニ(乾) | 27. ごま(いら) | 49. トマト | 70. キウイフルーツ | 92. あじ(まあじ・生) | 114. ぶた肉(コース・脂身つき) | 136. みりん |
| 8. ぶ(焼きぶ・観世ぶ) | 28. アスパラガス | 50. ミニトマト | 71. グレープフルーツ | 93. 小魚のつくだに(いかなご) | 115. レバー(ぶた) | 137. せん茶(浸出液) |
| 9. パン粉(乾燥) | 29. さやいんげん | 51. なす | 72. さくらんぼ(国産) | 94. にぼし(かたくちいわし) | 116. ハム(コース) | 138. 紅茶(浸出液) |
| 10. ごはん(水稲めし・精白米) | 30. さやえんどう | 52. にがうり(ゴーヤ) | 73. すいか | 95. しらすぼし(半乾燥品) | 117. ベーコン | 139. ココア(ミルクココア) |
| 11. もち | 31. グリーンピース | 53. にら | 74. バインアップル | 96. かつおぶし | 118. ウィンナー | 140. ウスターソース |
| 12. 白玉粉 | 32. かぶ(皮付き) | 54. にんじん(皮付き) | 75. パナナ | 97. 塩ざけ(しろさけ) | 119. とり肉(若鶏・むね・皮つき) | 141. しょうゆ(こいくちしょうゆ) |
| 13. そば(ゆで) | 33. かぼちゃ(日本かぼちゃ) | 55. ねぎ(根深ねぎ) | 76. ブルーベリー(ジャム) | 98. そば(まさぼ・生) | 120. うずらの卵(全卵・生) | 142. 食塩 |
| 14. ここんにやく(板・精粉こんにやく) | 34. カリフラワー | 56. はくさい | 77. ライチ | 99. さんま(生) | 121. けい卵(全卵・生) | 143. 食酢(穀物酢) |
| 15. さつまいも(塊根・生) | 35. キャベツ | 57. パセリ | 78. りんご | 100. たらこ(すけとうだら・生) | 122. 牛乳(普通牛乳) | 144. ケチャップ |
| 16. さといも(塊茎・生) | 36. きゅうり | 58. ビーマン(青ビーマン) | 79. レモン | 101. たら(まだら・生) | 123. 生クリーム(乳脂肪) | 145. フレンチドレッシング |
| 17. じゃがいも(塊茎・生) | 37. ごぼう | 59. ブロッコリー | 80. ココナッツミルク(缶詰) | 102. まぐろの油づけ(缶詰) | 124. ヨーグルト(全脂無糖) | 146. マヨネーズ |
| 18. タピオカパール(乾) | 38. こまつ菜 | 60. ほうれんそう | 81. えのきたけ | 103. あさり(生) | 125. ヨーグルトドリンク | 147. みそ(米みそ・甘みそ) |
| 19. 砂糖(車糖・上白糖) | 39. ししとうがらし | 61. みつば(糸みつば) | 82. 生しいたけ(生) | 104. えび(くるまえび・生) | 126. チーズ(プロセスチーズ) | 148. カレールウ |
| 20. はちみつ | 40. しゅんぎく | 62. もやし(だいずもやし) | 83. ほししいたけ(乾) | 105. いか(するめいか・生) | 127. アイスcream(高脂肪) | 149. こしょう(混合・粉) |
| | 41. しょうが(生) | 63. レタス | 84. なめこ | 106. かまぼこ(蒸しかまぼこ) | 128. ごま油 | 150. シナモン(粉) |
| | 42. セロリー | | 85. マッシュルーム(生) | 107. ちくわ(焼きちくわ) | 129. サラダ油(植物油・調合油) | |

新食品カード



▶裏面磁石付

061-0330 100DX-II [本体¥15,000] ¥16,500

＜カード100枚＞●厚紙製●寸法：67×97mm●表面ラミネート加工●裏面マグネット付●一覧表付●収納ケース入

- 家庭科の教科書や給食に使われる主な食品100種を収録した、鮮やかなカラー写真による食品カード。いろいろな用途で使いやすい、裏面マグネット付きです。
- 裏面には、簡単な食品情報(食品群・食品番号・食品名)を掲載しています。

▶カード一覧

- | | | |
|-------------------|---------------------|-------------------------|
| 1. 小麦粉(薄力粉・1等) | 34. どうもろこし(スイートコーン) | 68. 塩ざけ(しろさけ) |
| 2. 食パン | 35. トマト | 69. まぐろの油づけ(缶詰) |
| 3. うどん(生) | 36. なす | 70. あさり(生) |
| 4. 中華めん(生) | 37. にら | 71. えび(くるまえび・生) |
| 5. スパゲッティ(乾) | 38. にんじん(皮つき) | 72. かまぼこ(蒸しかまぼこ) |
| 6. ごはん(水稲めし・精白米) | 39. ねぎ(根深ねぎ) | 73. ちくわ(焼きちくわ) |
| 7. もち | 40. はくさい | 74. 牛肉(かたコース) |
| 8. 白玉粉 | 41. パセリ | 75. ひき肉(牛) |
| 9. そば(ゆで) | 42. ビーマン(青ビーマン) | 76. ぶた肉(コース・脂身つき) |
| 10. さつまいも(塊根・生) | 43. ブロッコリー | 77. レバー(ぶた) |
| 11. さといも(塊茎・生) | 44. ほうれんそう | 78. ハム(コース) |
| 12. じゃがいも(塊茎・生) | 45. みつば(糸みつば) | 79. ベーコン |
| 13. 砂糖(車糖・上白糖) | 46. もやし(だいずもやし) | 80. ウィンナー |
| 14. はちみつ | 47. レタス | 81. とり肉(若鶏肉・むね・皮つき) |
| 15. だいず(全粒・国産・乾) | 48. サラダな | 82. けい卵(全卵・生) |
| 16. 木綿豆腐 | 49. いちご | 83. 牛乳(普通牛乳) |
| 17. 油あげ | 50. みかん(うんしゅうみかん) | 84. 生クリーム(ホイップクリーム・乳脂肪) |
| 18. なつとう(糸引きなつとう) | 51. パナナ | 85. ヨーグルト(全脂無糖) |
| 19. ごま | 52. りんご | 86. チーズ(プロセスチーズ) |
| 20. さやいんげん | 53. レモン | 87. サラダ油(植物油・調合油) |
| 21. グリーンピース | 54. 生しいたけ(生) | 88. ラード |
| 22. かぶ(皮つき) | 55. ほししいたけ(乾) | 89. バター(有塩バター) |
| 23. かぼちゃ(日本かぼちゃ) | 56. なめこ | 90. マーガリン(ソフトタイプ) |
| 24. キャベツ | 57. マッシュルーム(生) | 91. 酒(合成清酒) |
| 25. きゅうり | 58. のり(あまのり・味付けのり) | 92. みりん(本みりん) |
| 26. ごぼう | 59. ごんぶ(まごんぶ) | 93. せん茶(浸出液) |
| 27. こまつ菜 | 60. かんてん(てんぐさ) | 94. 紅茶(浸出液) |
| 28. ししとうがらし | 61. ほしひじき | 95. しょうゆ(こいくちしょうゆ) |
| 29. しゅんぎく | 62. 生わかめ(生) | 96. 食塩 |
| 30. しょうが(生) | 63. あじ(まあじ・生) | 97. 食酢(穀物酢) |
| 31. セロリー | 64. 小魚のつくだに(いかなご) | 98. マヨネーズ |
| 32. だいこん(皮つき) | 65. にぼし(かたくちいわし) | 99. みそ(米みそ・甘みそ) |
| 33. たまねぎ | 66. しらすぼし(半乾燥品) | 100. こしょう(混合・粉) |
| | 67. かつおぶし | |

食品カード

●カード50枚セット・収納ケース入



541-0154 50

[本体¥9,000] ¥9,900

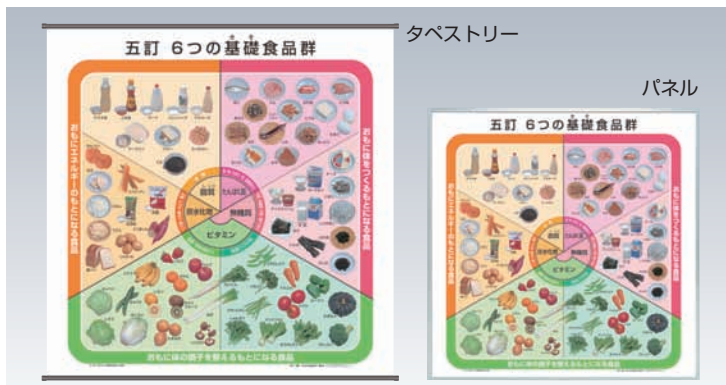
〈カード50枚〉

●厚紙製 ●寸法：67×97mm ●表面ラミネート加工 ●裏面マグネット付 ●収納ケース入

- | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------------|
| 1. 食パン | 18. トマト(果実・生) | 35. にぼし(かたくちいわし) |
| 2. うどん(生) | 19. なす(果実・生) | 36. あさり(生) |
| 3. スパゲッティ(乾) | 20. にんじん(根・生) | 37. 牛肉(かたロース・脂身つき) |
| 4. ごはん(水稲めし・精白米) | 21. ねぎ(根深ねぎ・生) | 38. ぶた肉(ロース・脂身つき) |
| 5. そば(ゆで) | 22. ビーマン(青ビーマン・生) | 39. レバー(ぶた・肝臓) |
| 6. さつまいも(塊根・生) | 23. ほうれんそう(葉・生) | 40. ハム(ぶた・ロースハム) |
| 7. じゃがいも(塊茎・生) | 24. もやし(だいずもやし・生) | 41. ウインナーソーセージ(ぶた) |
| 8. 砂糖(串糖・上白糖) | 25. レタス(結球葉・生) | 42. とり肉
(若鶏肉・むね・皮つき) |
| 9. 豆腐(木綿豆腐) | 26. いちご(生) | 43. 卵(鶏卵・全卵) |
| 10. 油あげ(生) | 27. みかん(うんしゅうみかん・生) | 44. 牛乳(普通牛乳) |
| 11. なっとう(糸引き納豆) | 28. りんご(生) | 45. チーズ(プロセスチーズ) |
| 12. さやいんげん(若ざや・生) | 29. しいたけ(生しいたけ・生) | 46. サラダ油(植物油・調合油) |
| 13. かぼちゃ(日本かぼちゃ・生) | 30. のり(あまのり・味付けのり) | 47. パター(有塩バター) |
| 14. キャベツ(結球葉・生) | 31. こんぶ(まこんぶ・素干し) | 48. マーガリン(ソフトタイプマーガリン) |
| 15. きゅうり(果実・生) | 32. ひじき(ほしひじき・乾) | 49. 食塩 |
| 16. だいこん(根・生) | 33. わかめ(原藻・生) | 50. みそ(米みそ・甘みそ) |
| 17. たまねぎ(りん茎・生) | 34. あじ(まあじ・生) | |

五訂 6つの基礎食品群(小学版) ●大判常掲図

〈パネル〉献立の栄養バランス調べ ●スチールパネル製白板



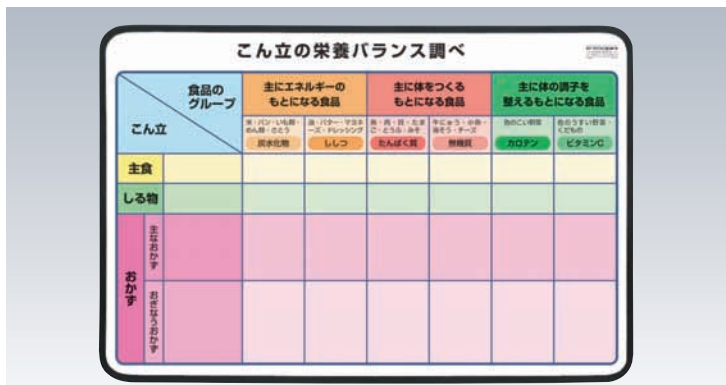
161-0280 パネル [本体¥41,800] ¥45,980

〈裏面MG付〉 ●スチールパネル製 ●寸法：900×900×T10mm ●重量：2.7kg ●片面印刷 ●表面ラミネート加工 ●アルミフレーム ●吊下げ金具付

161-0300 タペストリー [本体¥13,400] ¥14,740

〈大判〉 ●寸法：1250×1250mm ●合成紙製 ●軸：塩ビ製/L1295mm/上下2本 ●吊下げ紐付 ●巻止め付

●「日本食品標準成分表2010」に基づいた食品を選定しています。



161-0200 小学版 [本体¥34,600] ¥38,060

〈スチールパネル製〉 ●寸法：600×900mm ●パネル：スチール製/表面ホワイトボードラミネート加工 ●フレーム：ゴム製

●献立を主食、汁物、主菜、副菜に分類し、さらに各料理に使われている材料を6つの栄養素別に分類して、書き込んでいきます。

●一覧表に書き出すことで、食事のバランスがイメージしやすくなり、また、栄養素別の過不足も視覚的にとらえることができます。

栄養献立表白板

●スチールパネル製両面白板/食品カード付



丸型

541-2230 W150DX [本体¥69,600] ¥76,560

〈食品カード150枚付〉 ●食品カード：最新食品カード(061-0290)一式

541-2042 W100DX [本体¥60,500] ¥66,550

〈食品カード100枚付〉 ●食品カード：新食品カード100DX-II(061-0330)一式

541-2055 W50 [本体¥53,900] ¥59,290

〈食品カード50枚付〉 ●食品カード：食品カード50(541-0154)一式

四角型

541-2240 W150DX-II [本体¥69,600] ¥76,560

〈食品カード150枚付〉 ●食品カード：最新食品カード(061-0290)一式

541-2080 W100DX-II [本体¥60,500] ¥66,550

〈食品カード100枚付〉 ●食品カード：新食品カード100DX-II(061-0330)一式

541-2090 W50-II [本体¥53,900] ¥59,290

〈食品カード50枚付〉 ●食品カード：食品カード50(541-0154)一式

▶白板 ●寸法：900×900mm ●表：栄養白板 ●裏：献立白板 ●両面スチール白板 ●アルミフレーム ●吊下げ金具付

▶食品カード ●寸法：67×97mm ●厚紙製 ●表面ラミネート加工 ●裏面マグネット付

●両面式の白板と鮮明カラーの食品カードのセットです。
●表面にはカードを貼って食品を目で確認できます。裏面には献立ごとの食品の栄養素を分類して書き込み、各食品の役割や栄養バランスを確認することができます。

計量器具の使い方

●大判常掲図



タペストリー

パネル

161-0340 パネル [本体 ¥18,000] **¥19,800**

●寸法：780×1080mm ●発泡樹脂パネル製 ●表面ラミネート ●アルミフレーム

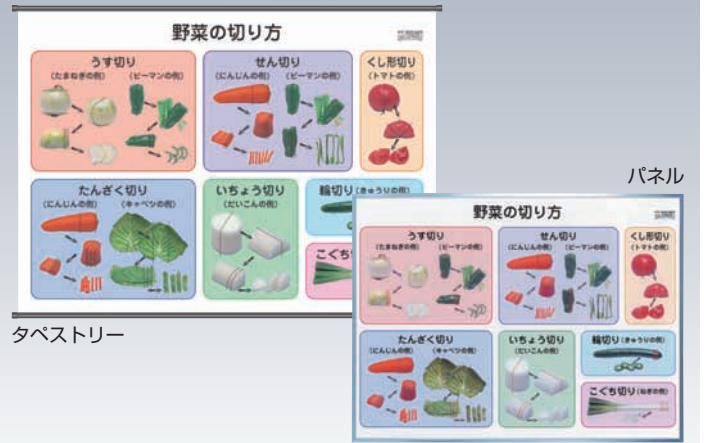
161-0350 タペストリー [本体 ¥13,500] **¥14,850**

＜大判＞ ●寸法：1100×1500mm ●合成紙製 ●軸：塩ビ製/L1145mm/上下2本

- ▶掲載内容 さまざまな計量器(上皿自動はかり・デジタルはかり・計量スプーン・計量カップ)/計量スプーンの使い方/計量カップの使い方/はかりの使い方
- 調理実習時に必ず行う、調味料や各種食品の計量の仕方と、それにとまなうはかりや計量スプーンなどの計量器具の使い方を一覽にまとめました。

野菜の切り方

●大判常掲図



タペストリー

パネル

161-0110 パネル [本体 ¥17,500] **¥19,250**

●寸法：780×1080mm ●発泡樹脂パネル製 ●表面ラミネート ●アルミフレーム

161-0160 タペストリー [本体 ¥15,500] **¥17,050**

＜大判＞ ●寸法：1080×1500mm ●合成紙製 ●軸：塩ビ製/L1545mm/上下2本 ●吊下げ金具・紐付 ●巻止め付

- ▶掲載内容 うす切り/せん切り/たんざく切り/くし形切り/いちよう切り/輪切り/ごくち切り
- 教科書に掲載されている野菜の切り方を、写真と破線でわかりやすく示しました。

基礎ぬい実習キット

●実習用教材



734-2027 [本体 ¥36,600] **¥40,260**

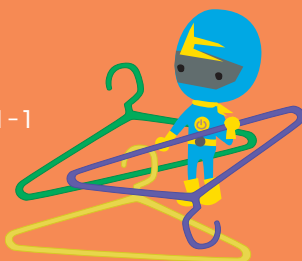
●針(ひも通し)：L80mm/ブラキャップ付 ●まち針：プラスチック製/5色1組 ●糸：綿/φ2×L700mm/紅白1組 ●ボタン：プラスチック製/φ77mm/2種1組/2穴・4穴 ●網状シート：ポリエステル製/50×250mm・縫い位置印付/115×115mm・ボタン受位置印付/200×250mm・三つ折

- 布に見立てた網状シートと、針に見立てたプラスチックキャップがついたひも通しのセットです。
- 見本を見ながら、安全に繰り返し基礎縫いができ、拡大した状態での実習なので、仕組みをしっかり身に付けられます。

- ▶見本
 - ①ぬい見本(6種)..... 2個
 - ②ボタンつけ見本(2種)..... 1個
 - ③まちばり見本..... 1個
- ▶実習材料
 - ④針(ひも通し)..... 6本
 - ⑤まち針..... 5組
 - ⑥糸..... 6組
 - ⑦ボタン..... 12枚
 - ⑧網状シート50×250mm..... 6枚
 - ⑨ // 115×115mm..... 6枚
 - ⑩ // 200×250mm..... 6枚
 - ⑪ // 115×245mm..... 7枚
 - ⑫ // 120×215mm..... 5枚
 - ⑬ // 140×170mm..... 5枚

ひかりのくにグループ 株式会社 ロクマ

〒175-0082 東京都板橋区高島平6丁目1-1
TEL 03-6904-2600(代表)
FAX 03-6904-2577



ロクマ 代理店