大田区教育委員会

令和６年度 学校給食を通じた健康づくりのための

食育の研究等に関する業務委託

報告書

令和７年３月

東 邦 大 学 医 学 部

目次

1　背景と目的 3
2　業務実施期間（委託期間） 3
3　業務内容 4
4　各業務の詳細 5
5　給食献立の研究・開発・試作 7
　5ー1　給食献立の開発 7
　5ー2　給食試作会 9
　5ー3　給食提供、試食会 12
6　行政情報分析 14
　6ー1　学校給食による栄養素・食品提供量 14
　6ー2　学校給食残菜調査 21
7　おおたの未来づくり　授業支援 32
　7ー1　小学校における授業の実施 32
　7ー2　学習成果：学習発表会など 34
8　食に関する調査及びデータ分析 43
　8ー1　自記式食事歴法質問票による食事調査 43
　8ー2　食に関する知識や食習慣に関する調査 60
　8ー3　クロス集計 87
9　健康に関する情報提供 93
　9ー1　学校給食指導会 93
　9ー2　保護者向け情報提供 94
　9ー3　児童向け情報提供（校内放送原稿、食育動画） 95
10　総括 96

【資料リスト】

５章

・資料１：第１回「給食献立の共同研究・開発の打ち合わせ」報告 101
・資料２：第２回「給食献立の共同研究・開発の打合せ」報告 105
・資料３：新献立、改善献立の内容 113
・資料４：東邦大学からの提案献立 214
・資料５：試作会メニューへの評価コメント一覧 228
・資料６：第３回「給食献立の共同研究・開発の打合せ」報告 230
・資料７：次年度に全校へ通知する献立一覧 235
・資料８：第４回「給食献立の共同研究・開発の打合せ」報告 240

７章

・資料９：小学校での講義時に使用したプレゼンテーション 253

８章

・資料 10：BDHQ15y（簡易型自記式食事歴法質問票・小中高校生用）
※BDHQ：Brief-type Self-administered Diet History Questionnaire 261
・資料 11：食に関する知識や食習慣に関する質問票（児童用） 265
・資料 12：食に関する知識や食習慣に関する質問票（保護者用） 280

９章

・資料 13：学校給食指導会　講演資料..... 297
・資料 14：学校給食指導会　質問に対する回答資料..... 307
・資料 15：学校給食指導会　実施報告..... 309
・資料 16：保護者向けリーフレット..... 315
・資料 17：児童向け学校放送用原稿..... 323

大田区教育委員会

令和６年度 学校給食を通じた健康づくりのための食育の研究等に関する業務委託

報告書

１　背景と目的

食事は、多くの疾病の発症と関連する因子として知られている。例えば、肥満はエネルギー過剰摂取により生ずるが、他に食物繊維摂取量が少ないことや加糖飲料の摂取量が多いことなどとの関連が指摘されている。食塩の過剰摂取と高血圧症の関連も良く知られており、心血管疾患発症リスクを上昇させる。

成人の食習慣への介入は困難なことが多く、小児期から適切な食教育を実施し、良好な食習慣を獲得することが望まれる。日本では平成 17 年に食育基本法が施行され、国や地方自治体、教育機関などでさまざまな食教育が行われている。一方で、将来の健康状態の改善効果が明らかな食教育方法はいまだ定まっていない。また、食習慣の改善を考える際には、個人の行動変容を促すと同時に、食に関する環境整備も必要と考えられる。

さらに、近年では地球環境の持続可能性の観点から、「健康的で持続可能な食」が求められている。世界の人為的な温室効果ガス排出量の３分の１は食システム（食品の生産から加工・流通・消費を含むネットワーク）に由来するとの報告がある。何を食べるかを考える上で、健康への配慮ともに、環境への負荷が少ない食品の選択が重要ということである。例えば、温室効果ガス削減の観点からは、牛肉や豚肉の摂取量を減らす必要が示されている。代わりのたんぱく質摂取源としては、大豆たんぱくを原料とした代替肉などが考えられる。

上記のような背景から、大田区教育委員会と東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野は、共同で「未来を創り出す「食」プロジェクト～人も地球も健康になる食を考える～」（以下、「本事業」）を実施することとなった。これは、大田区立小学校に令和７年度から本格的に設置される独自教科「おおたの未来づくり」において、食に関連する活動を大田区‐東邦大学が共同で実施するとともに、学校給食の改善や保護者への情報提供も行うプロジェクトである。

本事業では、大田区が保有する行政情報や児童等への食に関する調査の分析を行い、さらに学校給食献立の改善、児童・保護者への情報提供を通じ、児童の現在および将来にわたる健康増進をはかることを目的とする。

２　業務実施期間（委託期間）

令和６年４月５日～令和７年３月 31 日

３　業務内容

令和６年度は、大田区教育委員会から指定のあったモデル小学校４校（以下、モデル校）において、以下の業務を実施した。モデル校の６年生が本事業の主な対象者である。なお、食に関する調査の実施及びデータ分析については、東邦大学医学部倫理委員会の承認を得た。(承認番号 A23106、承認番号 A24088_A23106(変更申請))

（１）行政情報分析

区が保有するモデル校の給食献立における栄養素提供量や給食残菜量等の行政情報を分析し、学校給食における児童の栄養摂取状況及び食に関する傾向を把握した。

（２）食に関する調査及びデータ分析

モデル校において食に関する調査（BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)、その他生活習慣、栄養関連の知識等に関する調査、保護者に対する家庭状況の調査）を行い、その内容を分析し、児童の食に関する傾向を把握した。また、（１）との関連分析を行い、児童の食に関する傾向の把握を深めた。

（３）児童の健康増進のための給食献立の研究、開発支援、試作

上記（１)、(２）の分析を踏まえ、以下ア、イの健康増進に資する給食献立の研究、開発支援、試作を行った。

ア　「減塩」「食物繊維」「食の SDGs」をテーマとした給食献立

イ　（１）のデータに基づき、区立学校における給食の食べ残し傾向が高く、児童の苦手な傾向にある食材を取り入れた給食献立

（４）健康に関する情報提供

ア　学校向け

（ア）減塩、肥満、偏食等の健康、および食の SDGs に関する情報を盛り込んだ給食時間の校内放送原稿及び食育動画の作成

（イ）児童に向けた減塩、肥満、偏食等の健康、および食の SDGs に関する講義・講演の実施

（ウ）学校栄養教諭、栄養士に向けた減塩、肥満、偏食等の健康、および食の SDGs に関する研修の実施

イ　保護者向け

健康に関する情報を盛り込んだ各校で配布する給食だより用のコラム及びリーフレットの作成

４　各業務の詳細

（１）行政情報分析

大田区教育委員会より、モデル校４校の５月および 11 月の学校給食献立の提供を受けた。５月は学校給食献立の改善前、11 月は改善後である。全体及び学校別の栄養素提供量の代表値および食品群提供量の代表値を算出し、献立の特徴を把握した。また、５月と 11 月の結果の比較を行った。

さらに、モデル校４校（６年生）の７月および 11 月の学校給食残菜量データの提供を受けた。こちらも、７月は学校給食献立の改善前、11 月は改善後である。全体および学校別の残菜量の集計を実施した。１食全体の残菜量および料理区分（主食・主菜・副菜など）ごと、料理ごとの残菜量を検討し、残菜の傾向を把握した。また、７月と 11 月の結果の比較を行った。

（２）食に関する調査及びデータ分析

モデル校の６年生を対象に、BDHQ15y(児童・生徒用簡易型自記式食事歴法質問票)および生活習慣、栄養関連知識等に関する質問票の２つの質問票を用いて栄養素・食品摂取量および食習慣を中心とする情報を収集した。また、保護者からも食生活を中心とする生活状況に関する情報を収集した。調査は第１回を６－７月、第２回を 11－１月の間に実施した。モデル校４校において４月時点で計 290 名の在籍児童があったが、第１回の回答者数は児童 288 名、保護者 274 名、第２回の回答者数は児童 283 名、保護者 259 名であった。第１回と第２回の間には授業「おおたの未来づくり」において、食関連の活動が実施され、また学校給食献立の改善も実施された。このため、栄養素・食品群摂取量および食習慣などを集計するのと同時に、２回の調査結果の比較を実施し、児童および保護者の栄養関連知識や食意識の変化を検討した。

（３）児童の健康増進のための給食献立の研究、開発支援、試作

減塩及び偏食予防（食物繊維摂取量の増加）を目標に、これまでに提供されている学校給食献立の改善および新規献立の開発を実施した。大田区立小中学校から計 15 名の栄養教諭・学校栄養職員が参加し、５～７月にかけ、過去給食の改善献立を８献立、減塩献立を８献立、偏食予防献立を８献立作成した。東邦大学からは減塩献立を１献立、偏食予防献立を２献立提案した。きのこ類、藻類など、児童が残しがちな食材を多く取り入れるよう、献立は作成された。８月 21 日にこれらの献立の試作会を実施し、味や実施可能性の検討など献立内容の詳細な確認および必要な見直しを行った上で、９～11 月にかけてモデル校の学校給食でこれらの献立を提供した。本献立開発に携わった小中学校教職員、東邦大学スタッフはそれぞれいくつかの学校を訪問し、給食の試食を行った。児童の摂食状況も踏まえ、12 月に再度献立全体の見直しを行い、今後の提供校拡大に向けた検討を行った。

（４）健康に関する情報提供

ア　学校向け

（ア）校内放送原稿および食育動画の作成

学校給食の校内放送で使用されることを想定した読み原稿を３本作成した。テーマは、①「食塩と健康」について、②「食物繊維と健康」について、③「代替肉」と地球環境について、である。いずれも 700～800 文字程度の内容で、児童が２～３分で読める長さとした。

さらに、児童向けに、「食塩と健康のはなし」「食物繊維と健康のはなし」「食べ物と地球環境のはなし」の３本の動画を作成した。未来を創り出す「食」プロジェクトの YouTube チャンネルを開設し、そこで動画を限定公開する形で、モデル校から動画にアクセスできるようにした。いずれの動画も７分台の長さで、授業の導入あるいはまとめなどに使うことを想定し、食と健康/環境の関連に重点を置いた内容とした。

（イ）児童に向けた講義・講演の実施

モデル校４校それぞれにおいて、６年生を対象に、減塩、食物繊維摂取量増量、食の SDGs をテーマとした１時限（45 分）の授業を行った。この授業は各学校におけるおおたの未来づくり（未来を創り出す「食」プロジェクト）における一連の学習活動の導入に当たり、児童はこの授業で学んだことをベースにその後の調べ学習や実習などに取り組んだ。東邦大学スタッフは、学習中に生じた疑問をメール等で受け付け、回答した。また、東邦大学スタッフは各モデル校で実施された学習発表会などに参加し、児童の学修内容に対するフィードバックを行った。

（ウ）学校栄養教諭、栄養士に向けた研修の実施

大田区教育委員会主催で８月 23 日に池上会館において給食指導会が開催された。「学校給食：その役割と献立開発について」と題し、東邦大学スタッフより講演を行った。日本人の食の特徴、日本の小中学生の食事状況調査の結果説明、食塩・食物繊維の健康影響、味・おいしさのメカニズムや、献立作成のコツ・事例紹介などの話題提供を行った。

給食指導会には、小学校 51 校、中学校 18 校の参加があった。講演後、参加者は６グループに分かれてグループワークを行い、献立作成の際の工夫や課題について、残菜を減らす工夫について、などのテーマで話し合いを行った。

イ　保護者向け

５月以降、毎月１回のペースで保護者向けの配布資料（A３あるいは B４見開き１枚サイズ）を作成し、食や健康に関する情報提供を行った。未来を創り出す「食」プロジェクトで主なテーマとしている減塩、食物繊維摂取量増加、食の SDGs（食品の生産・消費と地球環境の関連）を中心に情報を提供すると同時に、児童・保護者を対象とした調査の結果もお伝えした。

５　給食献立の研究・開発・試作

5－1　給食献立の開発

児童が生涯にわたり健康を保持・増進するための適切な食習慣の形成を目的とし、①減塩、②偏食予防（食物繊維摂取量の増加）を目指した給食献立の開発を行った。区内の小中学校の栄養教諭、学校栄養職員および会計年度任用職員を対象に献立開発の参加者を募り、集まった計 15 名と東邦大学スタッフが共同で開発に当たった。

●スケジュール

（１）給食献立の共同研究・開発の打合せ（第１回）【資料１】

・日時：令和６年５月 21 日

・場所：消費者生活センター

・参加者：小学校 10 名（10 校）、中学校５名（５校）、東邦大学５名、事務局学務課３名

・内容：①献立開発の趣旨説明、②減塩、偏食予防の献立立案のポイント説明、③東邦大学からの献立提案（「大学からの献立提案」参照）、④検討献立数（新献立、改善献立）、今後のスケジュールの検討、他

（２）給食献立の共同研究・開発の打合せ（第２回）【資料２】

・日時：令和６年７月 10 日

・場所：消費者生活センター

・参加者：小学校 10 名（10 校）、中学校５名（５校）、東邦大学５名、事務局学務課２名

・内容：①新献立の提供日の具体的検討、②新献立、改善献立の内容紹介【資料３】、③試作会の詳細検討、他

●大学からの提案献立【資料４】

・減塩

学校給食摂取基準（令和３年文部科学省告示第 10 号）における食塩相当量は、児童６～９歳は 1.5g 未満、10～11 歳は 2.0g 未満である。モデル校４校が提供した給食（令和５年５月の実施献立）の食塩相当量の平均値は 2.45g であり、学校給食摂取基準に準拠することができるよう、以下のような工夫を行った。

＜減塩＞

・主食の食塩を減らす工夫：味付けなしのごはんの提供、無塩パンの利用

・食塩や醤油等の使用量を減らす工夫：にんにく、生姜、ねぎ、ごま、カレー粉など香りの強い食材を取り入れる。主菜は食材表面に味や風味をつけることで、食べた時の味を感じやすくする。汁物は肉や多めの野菜で具沢山にして食材のうま味を活用すること、また油脂を活用によって嗜好性を高め満足感を得られるようにする。

＜食物繊維摂取量の増加＞

残菜や偏食が多い野菜やきのこの活用および食物繊維が多い食材を積極的に活用するための工夫を取り入れる。

・見た目の抵抗感を減らす工夫：きのこはみじん切りにしてミートソースの具材にする。春巻きの具材にする。

・食味の抵抗感を減らす工夫：春巻きなど揚げ物にすることで食感や風味を増す。肉類やその他の野菜類とともに具沢山な料理にする。

＜立案した献立＞

下記７献立（減塩：３献立、偏食：４献立）を立案し、提案献立（資料４）とした。献立作成および栄養価計算には、カロリーメイク８（㈱東洋システムサイエンス）を用いた。

	献立名	栄養量
減塩１	麦ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ ミネストローネ	食塩相当量：2.1g
減塩２	カレーミートトースト ABC マカロニスープ パンプキンケーキ	食塩相当量：1.5g
減塩３	麦ごはん 鮭のマスタード焼き 長芋とブロッコリーのにんにく炒め みそけんちん汁	食塩相当量：1.8g
偏食１ （食物繊維増）	麦ごはん ガリバタサーモン オクラとひじきのごまサラダ 切り干し大根の味噌汁	食物繊維：8.4g
偏食２ （食物繊維増）	鶏肉野菜めし きのこ春巻き 味噌汁	食物繊維：6.9g
偏食３ （食物繊維増）	スパゲッティ大豆入りミートソース キャロットドレッシングサラダ 黒ごまプリン	食物繊維：7.0g
偏食４ （食物繊維増）	麦ごはん 鶏肉と根菜の甘酢あん ツナとじゃがいものサラダ	食物繊維：11.6g

5−2　給食試作会

・日時：令和６年８月 21 日　９時～12 時

・場所：新蒲田区民活動施設（カムカム新蒲田）　　２階　調理講習室

・参加者：小学校 10 名（10 校）、中学校５名（５校）、東邦大学５名、事務局学務課２名

開発した新献立の試作を行い、味や大量調理の可能性について検討した。参加者は４班に分かれて調理を行い、全員で全ての献立を試食した。また、油や酢、ごま、香味野菜などを利用して食塩含有量の違うドレッシングを作成し、味の違いについて検討した。出汁については、削り節や昆布の量、配合を変えて複数種類を作成し、風味の違いについて検討した。

・内容：開発新献立、および東邦大学の提案献立の試作

	試作献立
１班	鶏肉のバーベキューソース
	キャベツサラダ
	ミネストローネ
２班	ガリバタサーモン
	オクラとひじきのゴマサラダ
	切り干し大根の味噌汁
	チキンのサルサソース
３班	鶏肉野菜めし
	きのこ春巻き
	みそ汁
４班	キムチそぼろ丼
	豆乳プリン①②③　（寒天濃度を変えて検討）
	ドレッシング①②③（調味料の組合せを変えて検討）
その他	だし汁①～⑤（かつおと昆布の割合、量を変えて検討）
	炊飯

試食後に参加者を対象にアンケート調査を実施し、味、見た目、量、試食会での調理方法から変更の必要な部分などについて意見をまとめた。【資料５】に、アンケート調査に記述された各献立への評価・感想などを示す。

＜１班＞



＜２班＞





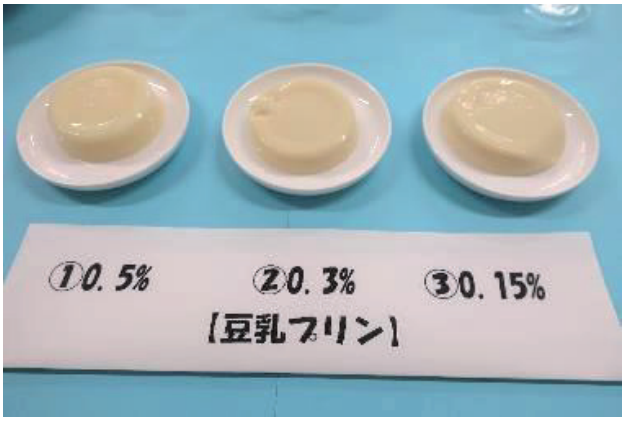
チキンのサルサソース

＜３班＞



＜４班＞





＜ドレッシング、出汁＞





出汁（飲み比べ用）

5－3　給食提供、試食会

９月～11 月にかけて、モデル校４校で改善献立、新献立の提供を行った。児童及び保護者には、給食だよりなどに掲載するコラムの形で情報を周知した。９月は延べ 20 回、10 月は 22 回、11 月は 23 回の提供を行った。

また、献立開発に参加した大田区教職員が新献立提供の行われる他の学校を訪問し、お互いに試食をした。９月は延べ 13 回、10 月は 12 回、11 月は 11 回の試食会を行った。

●新献立提供に関するコラム

【東邦大学と連携した給食献立開発】
今年度、東邦大学と栄養教諭・学校栄養士が連携し、給食を通じて健康増進に向けた献立開発をしています。減塩と偏食をテーマにした新献立を９～11 月に取り入れていきます。
“減塩”は薄味でもおいしく食べられるように、“偏食”は野菜たっぷりでも食べやすいように工夫しています。
新献立がいつでるか・・・楽しみにしていてください。

●東邦大学スタッフが参加した試食会

・日時：令和６年９月 11 日

・場所：C 校

C 校を訪問し、調理作業および児童の喫食状況の確認、献立の試食を行った。



◂偏食予防献立

・牛乳
・ごはん
・なめたけ
・じゃがいものうま煮
・油揚げ入りごまあえ

◂苦手な児童の多いきのこを「なめたけ」にして提供。なめたけを初めて食べた児童からも美味しいという声があがっていた。

●今後について

給食献立の共同研究・開発の打合せ（第３回）【資料６】

・日時：令和６年 12 月６日

・場所：消費者生活センター

・参加者：小学校８名（８校)、中学校５名（５校)、東邦大学２名、事務局学務課２名

・内容：

①９～11 月の開発献立実施報告

②全校へ通知する献立の検討（５献立、【資料７】）

③今後のスケジュールの検討、他

給食献立の共同研究・開発の打合せ（第４回）【資料８】

・日時：令和７年２月 26 日

・場所：消費者生活センター

・参加者：小学校 10 名（10 校)、中学校３名（３校)、東邦大学２名、事務局学務課２名

・内容：

①全校へ紹介した開発献立について

②今年度のまとめ：献立・残菜データの解析結果について

全校周知用のまとめについて（【資料８】）

③今後の予定

④その他：地域の商店街や商店との連携、おおたの未来づくりの授業成果等

６　行政情報分析

6－1　学校給食による栄養素・食品提供量

大田区教育委員会よりモデル校４校の５月および 11 月のそれぞれ１か月分の学校給食献立の提供を受けた。５月および 11 月は、９～11 月に改善献立、新献立の提供が行われたため、その前後に当たる。全体（４校全部）および学校別で栄養素および食品群の提供量を算出し、５月と 11 月の比較を行った。

＜表１－１＞学校給食献立におけるエネルギー・栄養素提供量①

		献立数	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	たんぱく質 (g)	脂質 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	脂質 (g)	炭水化物 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
全校	介入前	83	598	16.8	25.1	31.9	21.2	54.4	81.4	6.4
	介入後	80	602	16.1	24.3	31.9	21.3	55.7	83.9	6.9
学校 A	介入前	21	595	16.8	25.0	31.4	20.7	54.4	80.9	5.9
	介入後	20	608	16.3	24.8	31.0	20.9	56.0	85.0	6.7
学校 B	介入前	20	599	16.9	25.4	35.2	23.5	52.6	78.8	6.1
	介入後	20	600	16.1	24.2	34.0	22.7	54.9	82.3	6.5
学校 C	介入前	21	606	16.8	25.4	30.8	20.7	54.7	82.9	6.5
	介入後	20	606	16.0	24.2	31.5	21.2	56.1	85.0	7.2
学校 D	介入前	21	591	16.6	24.6	30.5	20.0	56.0	82.8	7.2
	介入後	20	595	16.1	23.9	31.1	20.6	55.9	83.2	7.2

＜表１－２＞学校給食献立におけるエネルギー・栄養素提供量②

		ﾅﾄﾘｳﾑ (mg)	食塩相当量 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量(μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)
全校	介入前	986	2.4	337	90	2.2	2.9	328	0.39	0.53	30
	介入後	919*	2.2*	345	89	2.1	2.8	257	0.38	0.51	30
学校 A	介入前	922	2.3	338	85	2.0	2.7	291	0.39	0.52	30
	介入後	900	2.2	327	84	2.3	2.9	258	0.40	0.52	33
学校 B	介入前	1020	2.5	353	93	2.2	3.0	265	0.39	0.53	28
	介入後	885*	2.2*	328	88	2.0	2.8	257	0.38	0.51	32
学校 C	介入前	1037	2.5	323	90	2.3	3.2	478	0.41	0.58	31
	介入後	921	2.2	357	89	2.0	2.9	254	0.37	0.51	29
学校 D	介入前	967	2.4	332	91	2.2	2.9	276	0.37	0.51	32
	介入後	969	2.3	369	96	2.1	2.8	259	0.38	0.51	28

＊ ：Wilcoxon の順位和検定において介入前後で有意差あり（$p<0.05$）

＜表２－１＞学校給食献立における食品群提供量①

		献立数	米等（g）	パン（g）	小麦及び製品（g）	芋及び澱粉類（g）	砂糖類（g）	豆類（g）	豆製品類（g）	種実類（g）
全校	介入前	83	45.4	9.0	16.0	26.5	2.8	4.5	11.0	0.6
	介入後	80	44.6	9.8	14.6	31.6	2.5	3.9	12.5	0.7
学校A	介入前	21	38.3	9.5	22.1	19.3	2.9	5.6	3.9	0.3
	介入後	20	39.8	7.5	15.7	30.9	3.1	4.3	10.0	1.0
学校B	介入前	20	44.5	10.0	13.4	24.7	2.2	5.9	9.0	1.0
	介入後	20	44.8	10.0	14.1	28.3	1.8	4.5	10.3	0.6
学校C	介入前	21	55.6	4.8	8.8	32.3	2.9	1.9	16.2	0.5
	介入後	20	50.2	10.5	9.9	38.9	3.0	1.6	15.4	0.5
学校D	介入前	21	43.1	11.9	19.6	29.7	3.2	4.8	14.7	0.4
	介入後	20	43.5	11.0	18.8	28.2	1.9	5.3	14.3	0.7

＜表２－２＞学校給食献立における食品群提供量②

		緑黄色野菜類（g）	その他野菜類（g）	果物類（g）	きのこ類（g）	藻類（g）	魚介類（g）	小魚類（g）	肉類（g）	卵類（g）
全校	介入前	28.6	82.0	13.3	3.3	2.0	12.4	0.9	26.3	6.7
	介入後	26.6	78.7	11.3	4.5	1.4	14.7	0.7	24.2	7.1
学校A	介入前	30.9	82.8	18.0	2.3	1.8	11.5	1.3	22.6	7.2
	介入後	25.7	80.3	10.4	2.8	1.7	20.0	0.2	23.8	9.0
学校B	介入前	26.4	78.0	9.9	3.3	4.0	12.2	1.0	29.8	8.2
	介入後	29.5	75.7	11.0	4.9	2.0	9.8	1.5	28.3	7.7
学校C	介入前	27.8	81.8	13.0	3.8	0.2	11.3	0.0	32.5	5.2
	介入後	24.5	78.9	8.4	5.6	0.5	14.5	0.2	24.8	7.3
学校D	介入前	29.3	85.3	12.2	4.0	2.0	14.6	1.4	20.4	6.3
	介入後	26.8	80.0	15.3	4.8	1.3	14.6	0.8	20.1	4.3

＜表２－３＞学校給食献立における食品群提供量③

		牛乳 (g)	乳類 (g)	油脂類 (g)	菓子類 (g)	し好飲料類 (g)	調味料香辛料 (g)	調理加工食品 (g)	水分 (g)
全校	介入前	209.6	2.7	4.6	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0
	介入後	204.1	5.7	4.8	0.0	0.0	12.0	0.0	0.0
学校A	介入前	211.2	2.5	4.6	0.0	0.0	12.0	0.0	0.0
	介入後	209.8	0.8	4.7	0.0	0.0	11.5	0.0	0.0
学校B	介入前	213.9	1.4	5.2	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0
	介入後	210.2	1.2	5.0	0.0	0.0	12.2	0.0	0.0
学校C	介入前	207.4	0.9	3.5	0.0	0.0	13.5	0.0	0.0
	介入後	200.6	7.5	4.6	0.0	0.0	10.8*	0.0	0.0
学校D	介入前	206.3	5.8	5.0	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0
	介入後	195.7	13.1	5.1	0.0	0.1	13.4	0.0	0.0

＊ ：Wilcoxonの順位和検定において介入前後で有意差あり（$p<0.05$）

＜表３＞介入後の献立の種類における提供数

	全体	通常の献立	減塩献立	偏食献立
全校	80	43	19	18
学校 A	20	13	3	4
学校 B	20	2	13	5
学校 C	20	14	2	4
学校 D	20	14	1	5

※偏食献立は偏食予防を目指した献立であり、野菜やきのこなどを多めにして
食物繊維の摂取量が増えるように工夫をした。

＜表４－１＞献立の種類によるエネルギー・栄養素提供量①

	献立数	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	たんぱく質 (g)	脂質 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	脂質 (g)	炭水化物 (%ｴﾈﾙｷﾞｰ)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
通常の献立	43	604	16.0	24.2	31.2	20.9	56.2	84.9	7.1
減塩献立	19	592	16.1	23.9	36.1	23.8*	52.0	77.1*	5.1*
偏食献立	18	607	16.4	24.8	29.4	19.8	58.3	88.5	8.3

＊ ：Wilcoxon の順位和検定において通常の献立と比較して有意差あり （p<0.05）

＜表４－２＞献立の種類によるエネルギー・栄養素提供量②

	ﾅﾄﾘｳﾑ (mg)	食塩相当量 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量(μg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)
通常の献立	956	2.3	340	86	2.2	2.8	275	0.38	0.52	31
減塩献立	804*	2.0*	345	83	1.8	2.8	272	0.34	0.51	29
偏食献立	952	2.2	358	103*	2.3	2.9	199*	0.42	0.48*	29

＊ ：Wilcoxon の順位和検定において通常の献立と比較して有意差あり （p<0.05）

＜表５－１＞献立の種類による食品群提供量①

	献立数	米等 (g)	パン (g)	小麦及び製品 (g)	芋及び澱粉類 (g)	砂糖類 (g)	豆類 (g)	豆製品類 (g)	種実類 (g)
通常の献立	43	43.9	12.1	12.6	33.4	3.0	3.9	10.4	0.7
減塩献立	19	36.5	13.7	13.5	19.2	1.7	1.3	6.0	0.9
偏食献立	18	54.6	0.0*	20.4*	40.4	1.9	6.7	24.3*	0.5

＊ ：Wilcoxon の順位和検定において通常の献立と比較して有意差あり（$p<0.05$）

＜表５－２＞献立の種類による食品群提供量②

	緑黄色野菜類 (g)	その他野菜類 (g)	果物類 (g)	きのこ類 (g)	藻類 (g)	魚介類 (g)	小魚類 (g)	肉類 (g)	卵類 (g)
通常の献立	29.1	84.3	12.3	3.1	1.1	15.0	0.1	23.4	8.6
減塩献立	28.4	73.7	10.2	3.1	1.4	6.3	1.6	28.8	9.0
偏食献立	18.8*	70.8	10.0	9.3*	2.1*	23.0*	1.1	21.4	1.3*

＊ ：Wilcoxon の順位和検定において通常の献立と比較して有意差あり（$p<0.05$）

＜表５－３＞献立の種類による食品群提供量③

	牛乳 (g)	乳類 (g)	油脂類 (g)	菓子類 (g)	し好飲料類 (g)	調味料香辛料 (g)	調理加工食品 (g)	水分 (g)
通常の献立	203.8	5.4	4.7	0.0	0.0	10.9	0.0	0.0
減塩献立	213.8	5.0	5.0	0.0	0.0	12.7	0.0	0.0
偏食献立	194.6	6.9	5.0	0.0	0.0	13.8	0.0	0.0

●介入前後の献立全体の栄養素・食品群提供量

５月と 11 月のエネルギー･栄養素提供量を表１－１、１－２、食品群提供量を表２－１、２－２、２－３に示す。全体ではナトリウム、食塩相当量について介入前５月と比較して介入後 11 月の摂取量が有意に低かった。学校ごとでは学校 B においてナトリウム、食塩相当量が介入後で有意に低く、学校 C において調味料香辛料が介入後で有意に低い結果となった。食塩相当量は全体及び４校すべてで介入前と比較して介入後で 0.1～0.3g 減少し、全体及び学校 B で有意差を認めた。食物繊維については、有意差は認められないものの全体及び学校 A、B、C で介入前と比較して介入後で 0.4～0.8g 増加した。

●減塩献立、偏食献立の特徴

介入後の献立の種類における提供数を表３に示す。減塩献立、偏食献立の提供数はともに全体の 20%以上であった。

献立の種類を通常の献立、減塩献立、偏食献立の３つに分類し、エネルギー・栄養素提供量（表４－１、４－２）および食品群提供量（表５－１、５－２、５－３）を算出した。

減塩献立について、食塩相当量は通常の献立 2.3g に対して減塩献立 2.0g であり有意に低値を示し、開発献立によって 10%以上の減塩が達成された。また食物繊維は 7.1g に対して 5.1g で有意に低値を示した。反対に脂質は通常の献立 20.9g に対して減塩献立 23.8g で有意に高値を示した。食品群提供量において有意差は認められなかったが、パン、小麦及び製品、種実類、藻類、小魚類、肉類、卵類、牛乳、油脂類、調味料香辛料が通常の献立に対して減塩献立で高値を示した。特に種実類、肉類、卵類、牛乳、油脂類に多く含まれる油脂は、塩味を抑えながら嗜好性や味のバランスを向上させるための一因となる。一方で米等、芋及び澱粉類、砂糖類、豆類、豆製品類、緑黄色野菜類、その他野菜類、果物類、魚介類、乳類は減塩献立で低値を示した。植物性食品の提供量の減少は、食物繊維の減少に影響していると考えられる。減塩献立は、昆布や削り節のだし汁を利用する、干し椎茸の戻し汁を活用する、汁物にはとろみやごま油で風味をつける、トマトやチーズなどうま味の強い食材を使用する、ハーブ類や香辛料の風味を活用することで少ない調味料でも満足感を得られるよう工夫されている。またしっかりした味付けの料理と薄味の料理を組み合わせることで１食のバランスがとれるよう開発された。

偏食献立については、マグネシウムが通常の献立 86 ㎎に対して偏食献立 103 ㎎であり有意に高値であった。また有意差は認められないものの食物繊維は通常の献立 7.1g に対して偏食献立 8.3g であり、提供量の増加が達成された。反対にビタミン A（レチノール活性当量）は 275μg に対して 199μg、ビタミン B_2 は 0.52 ㎎に対して 0.48 ㎎で有意に低値であり、学校給食摂取基準を下回る値となった。食品群別にみるとパン、緑黄色野菜類、卵類は通常の献立と比較して偏食献立で有意に低く、小麦及び製品、豆製品類、きのこ類、藻類、魚介類は有意に高かった。中でもきのこ類は全校で偏食傾向が強く、改善のために積極的に取り入れられた結果、通常の献立の３倍量の提供となった。きのこ類を増やしたことにより、

結果的に緑黄色野菜類の提供量は減少したと推察される。ビタミンA(レチノール活性当量)は緑黄色野菜や鶏卵、ビタミンB_2は鶏卵、マグネシウムは豆腐などの豆製品類、藻類や魚介類に多く含まれる栄養素であることから、食品群提供量のバランスの変化が栄養素提供量に影響したことが考えられる。減塩や食物繊維の増加を図りながら、児童に継続的に望ましい栄養量を提供できる献立開発が今後の課題である。

6－2　学校給食残菜調査

大田区教育委員会よりモデル校４校（６年生）の７月および 11 月のうちの１週間分の学校給食残菜量データの提供を受けた。７月および 11 月は、９～11 月に改善献立、新献立の提供が行われたため、その前後に当たる。全体（４校全部）および学校別で１食全体の残菜量および料理区分（主食・主菜・副菜など）ごと、料理ごとの残菜量を検討し、残菜の傾向を把握した。また、７月と 11 月の結果の比較を行った。

＜表６＞学校給食における残菜状況

区分		献立数	調理量全量(kg)	残菜量(kg)	残菜率（合計）(%) ※1	残菜率（個々の平均）(%) ※2	1食当たりの残菜量(kg)	残菜率0の割合(%)
１食分	介入前	20	33.08	1.33	4.0	4.3	0.018	5.0
	介入後	20	33.58	1.50	4.5	5.7	0.025	10.0
主食	介入前	11	11.01	0.91	8.3	8.8	0.014	18.2
	介入後	12	12.50	0.68	5.4	6.6	0.013	25.0
主菜	介入前	11	7.19	0.38	5.3	4.6	0.004	54.6
	介入後	11	7.93	0.27	3.4	5.1	0.005	36.4
主食・主菜	介入前	9	19.38	0.46	2.4	2.7	0.006	11.1
	介入後	8	17.30	0.61	3.5	3.3	0.008	25.0
副菜	介入前	12	5.22	0.08	1.6	1.3	0.001	66.7
	介入後	14	5.46	0.36	6.7	9.6*	0.007	35.7
汁物	介入前	13	13.78	0.55	4.0	5.1	0.008	15.4
	介入後	13	15.21	0.69	4.6	6.3	0.010	30.8
果物/デザート	介入前	8	5.67	0.02	0.4	0.6	0.000	75.0
	介入後	6	3.62	0.00	0.0	0.0	0.000	100.0
主食＋主食・主菜	介入前	20	14.78	0.71	4.8	6.1	0.010	15.0
	介入後	20	14.42	0.65	4.5	5.3	0.011	25.0
主菜＋主食・主菜	介入前	20	12.67	0.42	3.3	3.7	0.005	35.0
	介入後	19	11.87	0.41	3.5	4.3	0.007	31.6

＊ ：Wilcoxon の順位和検定において介入前後で有意差あり （$p<0.05$）

※１：区分単位の残菜量(kg)の合計を区分単位の調理全量(kg)の合計で除した値

※２：献立ごとの残菜量(kg)を献立ごとの調理全量(kg)で除した値を求め、その平均値を算出

＜表７－１＞料理区分における残菜状況　①主食

学校	月	日	料理名	調理量（kg）	残菜量（kg）	食数	残菜率（%）
A	7	9	梅わかめごはん	3.70	1.30	23	35.1
D	7	10	ごはん	14.40	2.90	102	20.1
D	7	12	梅わかめごはん	16.80	2.60	102	15.5
C	7	5	ちらし寿司	15.00	2.30	90	15.3
A	7	11	揚げ大豆と塩昆布ごはん	3.70	0.20	23	5.4
B	7	11	黒砂糖パン	9.60	0.20	102	2.1
C	7	4	ごまごはん	10.00	0.20	90	2.0
B	7	12	枝豆ごはん	17.70	0.20	102	1.1
B	7	9	もちきびごはん	17.10	0.10	102	0.6
A	7	8	ミルクパン	2.10	0.00	23	0.0
C	7	2	菜めし	11.00	0.00	90	0.0
A	11	11	金平ごはん【偏食】	3.90	1.00	23	25.6
D	11	25	ごはん	14.70	1.47	102	10.0
A	11	14	吹き寄せご飯	4.20	0.40	23	9.5
D	11	29	ひじキムチャーハン【偏食】	17.40	1.40	102	8.0
A	11	13	味噌煮込みうどん	9.00	0.70	23	7.8
B	11	22	里芋ごはん【減塩】	21.00	1.60	102	7.6
C	11	18	きのこご飯	13.00	0.70	88	5.4
B	11	21	ご飯【偏食】	17.10	0.70	102	4.1
B	11	19	こぎつねごはん【減塩】	17.10	0.20	102	1.2
C	11	20	麦ごはん	12.00	0.00	88	0.0
D	11	28	スイートポテトトースト	8.60	0.00	102	0.0
C	11	25	菜めし	12.00	0.00	88	0.0

※調査期間中すべての献立について、介入前と介入後で残菜率の多い順に示す。

＜表７－２＞料理区分における残菜状況　②主菜

学校	月	日	料理名	調理量（kg）	残菜量（kg）	食数	残菜率（%）
D	7	10	魚のねぎソースかけ	5.76	1.56	102	27.1
B	7	9	豆あじの南蛮づけ	4.50	0.40	102	8.9
B	7	11	魚のピザ焼き	11.40	0.70	102	6.1
C	7	2	肉じゃがカレー煮	23.00	1.40	90	6.1
D	7	12	春巻き	4.80	0.10	102	2.1
A	7	8	ポークシチュー	5.50	0.00	23	0.0
A	7	9	肉じゃが	4.60	0.00	23	0.0
A	7	11	ふくさ卵	2.50	0.00	23	0.0
C	7	4	魚のチリソースがけ	6.00	0.00	90	0.0
B	7	12	チキンチキンごぼう	6.00	0.00	102	0.0
C	7	5	鶏の照り焼き	5.00	0.00	90	0.0
A	11	14	魚の香味焼き	1.20	0.30	23	25.0
A	11	11	五目豆腐【偏食】	3.80	0.50	23	13.2
C	11	20	大根と豚肉のべっこう煮	17.00	1.30	88	7.6
B	11	21	きのこソースハンバーグ【偏食】	14.70	0.60	102	4.1
D	11	25	魚のもみじ焼き	6.00	0.14	102	2.3
A	11	13	たこぺったん	2.10	0.04	23	1.9
D	11	29	魚と大豆のみそがらめ【偏食】	5.10	0.08	102	1.6
C	11	18	いかのかりんとう揚げ	4.00	0.00	88	0.0
B	11	19	ふくさ卵焼き【減塩】	9.60	0.00	102	0.0
B	11	22	魚の香味焼き【減塩】	5.70	0.00	102	0.0
C	11	25	鶏じゃがカレー煮	18.00	0.00	88	0.0

※調査期間中すべての献立について、介入前と介入後で残菜率の多い順に示す。

＜表７－３＞料理区分における残菜状況　③主食・主菜

学校	月	日	料理名	調理量（kg）	残菜量（kg）	食数	残菜率（%）
A	7	10	和風きのこスパゲティ	6.80	0.40	23	5.9
D	7	9	カレーミートトースト	11.70	0.66	102	5.6
C	7	3	ガパオライス	17.00	0.60	90	3.5
C	7	1	バターライスのクリームソースかけ	26.00	0.80	90	3.1
B	7	8	スパゲティなすミートソース	35.40	1.00	102	2.8
D	7	8	しょうが焼き丼	24.60	0.40	102	1.6
B	7	10	チャーハン	18.90	0.20	102	1.1
D	7	11	塩ラーメン	26.70	0.10	102	0.4
A	7	12	プルコギ丼	7.30	0.00	23	0.0
A	11	12	焼肉丼	7.50	0.50	23	6.7
C	11	19	チャーハン	16.00	1.00	88	6.3
B	11	18	海鮮あんかけ焼きそば【偏食】	27.60	1.30	102	4.7
B	11	20	カレーミートドッグ【減塩】	14.40	0.60	102	4.2
D	11	26	スタミナ丼	27.30	0.78	102	2.9
D	11	27	カレーライス	32.70	0.66	102	2.0
C	11	21	カレーミートドック【減塩】	9.80	0.00	88	0.0
A	11	15	カレーミートドッグ【減塩】	3.10	0.00	23	0.0

※調査期間中すべての献立について、介入前と介入後で残菜率の多い順に示す。

＜表７－４＞料理区分における残菜状況　④副菜

学校	月	日	料理名	調理量（kg）	残菜量（kg）	食数	残菜率（%）
D	7	10	ごま和え	5.34	0.35	102	6.6
D	7	8	ゆでとうもろこし	6.00	0.25	102	4.2
D	7	11	切り干し大根サラダ	6.25	0.18	102	2.9
B	7	9	鶏肉とじゃが芋の煮物	14.10	0.20	102	1.4
B	7	8	パリパリサラダ	5.40	0.00	102	0.0
A	7	8	ビーンズサラダ、ドレッシング	1.15	0.00	23	0.0
A	7	9	ごまあえ、ドレッシング	1.23	0.00	23	0.0
A	7	10	もやしサラダ	1.19	0.00	23	0.0
C	7	2	大根サラダ	4.00	0.00	90	0.0
B	7	9	ひじきのやわらかふりかけ	1.80	0.00	102	0.0
B	7	10	ビーンズポテト	7.50	0.00	102	0.0
B	7	11	コーンポテト	8.70	0.00	102	0.0
A	11	11	みそポテト【偏食】	2.60	1.20	23	46.2
D	11	25	ごま酢和え	4.80	1.20	102	25.0
C	11	25	和風ツナサラダ	5.00	1.00	88	20.0
B	11	21	ゆでブロッコリー【偏食】	3.00	0.50	102	16.7
C	11	20	みそドレッシングサラダ	5.00	0.40	88	8.0
D	11	26	春雨サラダ	6.99	0.44	102	6.3
B	11	21	粉ふきいも【偏食】	3.60	0.20	102	5.6
A	11	15	にんじんドレッシングサラダ【減塩】	1.00	0.05	23	5.0
B	11	20	にんじんドレッシングサラダ【減塩】	4.80	0.10	102	2.1
B	11	18	じゃが丸揚げ【偏食】	7.20	0.00	102	0.0
D	11	27	海藻サラダ	6.57	0.00	102	0.0
C	11	21	にんじんドレッシングサラダ【減塩】	4.00	0.00	88	0.0
D	11	28	パリパリサラダ	17.41	0.00	102	0.0
B	11	22	おひたし【減塩】	4.50	0.00	102	0.0

※調査期間中すべての献立について、介入前と介入後で残菜率の多い順に示す。

＜表７－５＞料理区分における残菜状況　⑤汁物

学校	月	日	料理名	調理量（kg）	残菜量（kg）	食数	残菜率（%）
A	7	12	もずくスープ	3.20	0.70	23	21.9
C	7	1	ペイザンヌスープ	16.00	1.80	90	11.3
D	7	12	中華スープ	15.30	1.11	102	7.3
D	7	10	かきたま汁	12.30	0.89	102	7.2
D	7	8	豆腐とわかめのみそ汁	12.90	0.80	102	6.2
C	7	4	豆トン汁	18.00	0.60	90	3.3
A	7	11	芋団子汁	3.40	0.10	23	2.9
C	7	5	七夕汁	19.00	0.50	90	2.6
B	7	11	野菜スープ	17.10	0.30	102	1.8
C	7	3	米粉麺スープ	16.00	0.20	90	1.3
B	7	12	豚汁	17.70	0.20	102	1.1
D	7	9	じゃがいものポタージュ	11.70	0.00	102	0.0
B	7	10	もやしのスープ	16.50	0.00	102	0.0
A	11	14	すまし汁	3.50	1.10	23	31.4
C	11	18	けんちん汁	18.00	2.70	88	15.0
B	11	21	かきたま汁【偏食】	17.10	2.00	102	11.7
D	11	25	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	13.50	1.22	102	9.0
D	11	29	わかめスープ【偏食】	13.80	0.84	102	6.1
B	11	19	田舎汁【減塩】	17.10	0.60	102	3.5
C	11	19	春雨スープ	16.00	0.40	88	2.5
A	11	15	チャウダー【減塩】	3.00	0.05	23	1.7
B	11	20	チャウダー【減塩】	12.90	0.10	102	0.8
A	11	12	にら玉スープ	37.00	0.00	23	0.0
C	11	21	マカロニチャウダー【減塩】	12.00	0.00	88	0.0
D	11	28	トマト入り卵スープ	16.77	0.00	102	0.0
B	11	22	すまし汁【減塩】	17.10	0.00	102	0.0

※調査期間中すべての献立について、介入前と介入後で残菜率の多い順に示す。

＜表７－６＞料理区分における残菜状況　⑥果物・デザート

学校	月	日	料理名	調理量（kg）	残菜量（kg）	食数	残菜率（%）
D	7	11	米粉のいちごジャムケーキ	2.32	0.08	102	3.4
D	7	12	冷凍みかん	6.00	0.10	102	1.6
B	7	8	小玉すいか	9.60	0.00	102	0.0
C	7	1	メロン	7.00	0.00	90	0.0
A	7	10	オープンアップルパイ	0.60	0.00	23	0.0
D	7	9	フルーツポンチ	9.90	0.00	102	0.0
C	7	3	アロエヨーグルト	8.00	0.00	90	0.0
A	7	12	小玉スイカ	1.90	0.00	23	0.0
B	11	18	りんご【偏食】	3.30	0.00	102	0.0
C	11	19	マーラーカオ	4.00	0.00	88	0.0
D	11	26	フルーツ和え	8.40	0.00	102	0.0
A	11	12	りんご	0.80	0.00	23	0.0
D	11	27	りんご	3.90	0.00	102	0.0
A	11	14	リンゴゼリー	1.30	0.00	23	0.0

※調査期間中すべての献立について、介入前と介入後で残菜率の多い順に示す。

＜表８＞１食あたりの残菜状況

学校	月	日	献立（料理ごとの残菜率(%)）	調理量（kg）	残菜量（kg）	食数	残菜率（%）
D	7	10	ごはん（20.1）、魚のねぎソースかけ（27.1）、ごま和え（6.6）、かきたま汁（7.2）	37.80	5.70	102	15.1
A	7	9	梅わかめごはん（35.1）、肉じゃが（0.0）、ごまあえ（0.0）	9.53	1.30	23	13.6
D	7	12	梅わかめごはん（15.5）、春巻き（2.1）、中華スープ（7.3）、冷凍みかん（1.6）	42.90	3.91	102	9.1
C	7	5	ちらし寿司（15.3）、鶏の照り焼き（0.0）、七夕汁（2.6）	39.00	2.80	90	7.2
A	7	12	プルコギ丼（0.0）、もずくスープ（21.9）、小玉スイカ（0.0）	12.40	0.70	23	5.6
C	7	1	バターライスのクリームソースかけ（3.1）、ペイザンヌスープ（11.3）、メロン（0.0）	49.00	2.60	90	5.3
A	7	10	和風きのこスパゲティ（5.9）、もやしサラダ（0.0）、オープンアップルパイ（0.0）	8.59	0.40	23	4.7
C	7	2	菜めし（0.0）、肉じゃがカレー煮（6.1）、大根サラダ（0.0）	38.00	1.40	90	3.7
D	7	8	しょうが焼き丼（1.6）、ゆでとうもろこし（4.2）、豆腐とわかめのみそ汁（6.2）	43.50	1.45	102	3.3
A	7	11	揚げ大豆と塩昆布ごはん（5.4）、ふくさ卵（0.0）、芋団子汁（2.9）	9.60	0.30	23	3.1
B	7	11	黒砂糖パン（2.1）、魚のピザ焼き（6.1）、コーンポテト（0.0）、野菜スープ（1.8）	46.80	1.20	102	2.6
C	7	4	ごまごはん（2.0）、魚のチリソースがけ（0.0）、豆トン汁（3.3）	34.00	0.80	90	2.4
B	7	8	スパゲティなすミートソース（2.8）、パリパリサラダ（0.0）、小玉すいか（0.0）	50.40	1.00	102	2.0
D	7	9	カレーミートトースト（5.6）、じゃがいものポタージュ（0.0）、フルーツポンチ（0.0）	33.30	0.66	102	2.0
C	7	3	ガパオライス（3.5）、米粉麺スープ（1.3）、アロエヨーグルト（0.0）	41.00	0.80	90	2.0
B	7	9	もちきびごはん（0.6）、豆あじの南蛮漬け（8.9）、ひじきのやわらかふりかけ（0.0）、鶏肉とじゃが芋の煮物（1.4）	37.50	0.70	102	1.9
D	7	11	塩ラーメン（0.4）、切り干し大根サラダ（2.9）、米粉のいちごジャムケーキ（3.4）	35.27	0.36	102	1.0
B	7	12	枝豆ごはん（1.1）、チキンチキンごぼう（0.0）、豚汁（1.1）	41.40	0.40	102	1.0
B	7	10	チャーハン（1.1）、もやしのスープ（0.0）、ビーンズポテト（0.0）	42.90	0.20	102	0.5
A	7	8	ミルクパン（0.0）、ポークシチュー（0.0）、ビーンズサラダ（0.0）	8.75	0.00	23	0.0
A	11	11	金平ごはん（25.6）、五目豆腐（13.2）、みそポテト（46.2）【偏食】	10.30	2.70	23	26.2
A	11	14	吹き寄せご飯（9.5）、魚の香味焼き（25.0）、すまし汁（31.4）、リンゴゼリー（0.0）	10.20	1.80	23	17.6
D	11	25	ごはん（10.0）、魚のもみじ焼き（2.3）、ごま酢和え（25.0）、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁（9.0）	39.00	4.03	102	10.3

C	11	18	きのこご飯（5.4）、いかのかりんとう揚げ（0.0）、けんちん汁（15.0）	35.00	3.40	88	9.7
B	11	21	ご飯（4.1）、きのこソースハンバーグ（4.1）、ゆでブロッコリー（16.7）、粉ふきいも（5.6）、かきたま汁（11.7）【偏食】	55.50	4.00	102	7.2
A	11	13	味噌煮込みうどん（7.8）、たこぺったん（1.9）	11.10	0.74	23	6.7
D	11	29	ひじキムチャーハン（8.0）、魚と大豆のみそがらめ（1.6）、わかめスープ（6.1）【偏食】	36.30	2.32	102	6.4
C	11	20	麦ごはん（0.0）、大根と豚肉のべっこう煮（7.6）、みそドレッシングサラダ（8.0）	34.00	1.70	88	5.0
C	11	19	チャーハン（6.3）、春雨スープ（2.5）、マーラーカオ（0.0）	36.00	1.40	88	3.9
B	11	18	海鮮あんかけそば（4.7）、じゃが丸揚げ（0.0）、りんご（0.0）【偏食】	38.10	1.30	102	3.4
B	11	22	里芋ごはん（7.6）、魚の香味焼き（0.0）、おひたし（0.0）、すまし汁（0.0）【減塩】	48.30	1.60	102	3.3
D	11	26	スタミナ丼（2.9）、春雨サラダ（6.3）、フルーツ和え（0.0）	42.69	1.22	102	2.9
C	11	25	菜めし（0.0）、鶏じゃがカレー煮（0.0）、和風ツナサラダ（20.0）	35.00	1.00	88	2.9
B	11	20	カレーミートドッグ（4.2）、にんじんドレッシングサラダ（2.1）、チャウダー（0.8）【減塩】	32.10	0.80	102	2.5
B	11	19	こぎつねごはん（1.2）、ふくさ卵焼き（0.0）、田舎汁（3.5）【減塩】	43.80	0.80	102	1.8
D	11	27	カレーライス（2.0）、海藻サラダ（0.0）、りんご（0.0）	43.17	0.66	102	1.5
A	11	15	カレーミートドッグ（0.0）、チャウダー（1.7）、にんじんドレッシングサラダ（5.0）【減塩】	7.10	0.10	23	1.4
A	11	12	焼肉丼（6.7）、にら玉スープ（0.0）、りんご（0.0）	45.30	0.50	23	1.1
C	11	21	カレーミートドッグ（0.0）、にんじんドレッシングサラダ（0.0）、チャウダー（0.0）【減塩】	25.80	0.00	88	0.0
D	11	28	スイートポテトトースト（0.0）、パリパリサラダ（0.0）、トマト入り卵スープ（0.0）	42.78	0.00	102	0.0

※調査期間中すべての献立について、介入前と介入後で残菜率の多い順に示す。

●介入前後の残菜状況の変化

献立を主食、主菜、主食・主菜（丼、スパゲッティなど主食と主菜が混合するもの)、副菜、汁物、果物・デザートの６区分に分類し、調理量に対する残菜率を求め、介入前７月と介入後 11 月で比較した（表６)。副菜の残菜率（個々の平均）については介入前 1.3%に対して介入後 9.6%であり、有意に高値を示した。有意差は認められなかったが、主食は介入前 8.8%に対して介入後 6.6%であり低値を示した。主菜は介入前 4.6%に対して介入後 5.1%、主食・主菜は介入前 2.4%に対して介入後 3.5%、汁物は介入前 5.1%に対して 6.3%であり、介入後の残菜率が高値を示した。

残菜状況を把握するため、表７－１、７－２、７－３、７－４、７－５、７－６には料理区分ごとに介入前と介入後で残菜率の高い順に料理名を示し、表８には１食あたりの残菜状況を示す。

① 主食

介入前の残菜率 10%以上の料理は 4/11 回である。学校 A の「梅わかめごはん」35.1%、学校 D の「ごはん」20.1%、学校 D の「梅わかめごはん」15.5%、学校 C の「ちらし寿司」15.3%で、いずれも米を主食とした和風献立であり、特に梅や酢飯など酸味のある味付けに対する嗜好性が低いことが考えられる。介入後の残菜率 10%以上の料理は 2/12 回あり、学校 A の「金平ごはん（偏食献立)」25.6%、学校 D の「ごはん」10.0%で、いずれも米を主食とした和風献立であった。

② 主菜

介入前の残菜率 10%以上の料理は 1/11 回で、学校 D「魚のねぎソースかけ」が 27.1%である。ともに提供された料理と残菜率は「ごはん」20.1%、「ごま和え」6.6%、「かきたま汁」7.2%、１食あたり 15.1%で、介入前の４校すべての献立で最も残菜率が高い献立であった。介入後の残菜率 10%以上の料理は 2/11 回で、学校 A「魚の香味焼き」25.0%、学校 A「五目豆腐（偏食献立)」13.2%である。「魚の香味焼き」とともに提供された料理と残菜率は、「吹き寄せご飯」9.5%、「すまし汁」31.4%、「リンゴゼリー」0.0%、１食あたり 17.6%と、介入後の献立のうち２番目に残菜率が高かった。「五目豆腐」との組み合わせは、「金平ごはん」25.6%、「みそポテト」46.2%、１食あたり 26.2%であり、介入後の４校すべての献立で最も高い値となった。残菜率が高い理由として、具材に使用した椎茸が影響したのではないかとの意見が上がった。

③ 主食・主菜

丼やスパゲッティ、中華麺、具材入りのパンなどで、残菜率は介入前・介入後すべての料理において 10%以下であり、喫食率の高い料理である。介入後に提供された「カレーミートドッグ（減塩献立)」は学校 A、C が 0.0%、学校 B が 4.2%と低く、無塩パンを用いながらも美味しく食べられる料理であると言える。ともに提供された料理と残菜率は、「チャウダー」は学校 A が 1.7%、学校 B が 0.8%、学校 C が 0.0%、「にんじんドレッシ

ングサラダ」は学校Aが5.0%、学校Bが2.1%、学校Cが0.0%、1食あたりは学校Aが1.4%、学校Bが2.5%、学校Cが0.0%と低く、児童に人気の献立であった。また「海鮮あんかけそば（偏食献立)」は学校Bが4.7%であり、野菜やきのこを多く使用しながらも児童が好む料理であった。ともに提供された料理と残菜率は、「じゃが丸揚げ」「りんご」ともに0.0%、1食あたりが3.4%と低く、料理と組み合わせの両方で人気の高い献立であった。

④ 副菜

介入前はすべての料理で残菜率10%以下であり、副菜が提供された8/12回は0.0%であった。介入後は残菜率10%以上の料理が4/14回あり、学校Aの「みそポテト（偏食献立)」46.2%、学校Dの「ごま酢和え」25%、学校Cの「和風ツナサラダ」20.0%、学校Bの「ゆでブロッコリー（偏食献立)」16.7%であった。「みそポテト」については「味が濃い、甘すぎる」との意見が上がった。「みそポテト」「ごま酢和え」が提供された日は、主食や主菜についても残菜率が高く、1食あたりの残菜率も10%以上と喫食状況は好ましくなかった。一方で残菜率0.0%の料理は5/14回で、そのうち学校Bの「じゃが丸揚げ（偏食献立)」、学校Cの「にんじんドレッシングサラダ（減塩献立)」はいずれも人気の料理であった。「にんじんドレッシングサラダ」は学校Bにおいても2.1%と低く、児童に好まれる料理であった。

⑤ 汁物

介入前の残菜率10%以上の料理は2/13回で、学校Aの「もずくスープ」21.9%、学校Cの「ペイザンヌスープ」11.3%である。介入後の残菜率10%以上の料理は3/13回で、学校Aの「すまし汁」31.4%、学校Cの「けんちん汁」15.0%、学校Bの「かきたま汁（偏食献立)」11.7%である。スープやポタージュ等の洋風献立と比較して和風献立で残菜率が高い傾向を示した。「チャウダー（減塩献立)」は学校Aで1.7%、学校Bで0.8%、学校Cで0.0%と喫食率の高い料理であった。

⑥ 果物・デザート

果物、焼き菓子、ヨーグルトなどで、介入前・介入後のいずれも残菜率は10%以下であり、児童の喫食率は高い。

●残菜調査のまとめ

今回の結果は、調査期間が限られていることや学校ごとに残菜率に差がある料理もあることから、一概に取り組みの効果を判断することは難しい。また平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書によると、給食を残す理由として「嫌いなものがある」といった嗜好性のほかに、「量が多すぎる」や「給食時間が短い」ことも大きな要因であることが示されており、本調査においても当日の喫食時間等が残菜状況に影響している可能性が考えられる。しかしながら児童の嗜好性や食べやすさの傾向を捉えるものであり、今後の取り組みに資するものと期待できる。

７　おおたの未来づくり　授業支援

7−1　小学校における授業の実施

児童に向けて、生活習慣病の予防のための減塩、食物繊維の摂取、および食の SDGs に関する講義（１時限分：45 分）を実施した。講義内容は資料９に示す。授業内容は、おおたの未来づくりにおける学習活動の導入にあたり、ここから今年度の学習がスタートした。

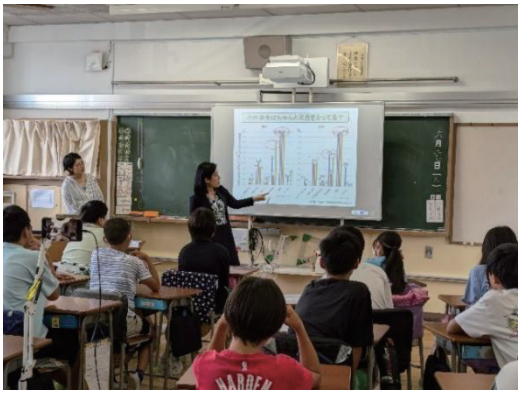
(1)　A 校

・日時：令和６年６月 27 日（木）

・参加者：６年生 22 名

・様子：教室での授業で児童との距離が近く、コミュニケーションをとりながら実施できた。





(2)　B 校

・日時：令和６年９月 17 日（火）

・参加者：６年生 98 名

・様子：ランチルームに集合して実施した。講義のあとは質問も活発であった。





(3)　C 校

・日時：令和６年７月 17 日（水）

・参加者：６年生 87 名

・様子：児童の皆さんは、メモをたくさん取りながら熱心に聴講してくれた。





(4)　D 校

・日時：令和６年７月８日（月）

・参加者：６年生 83 名

・様子：児童の皆さんは、真剣な表情で聴講してくれた。





７　おおたの未来づくり　授業支援

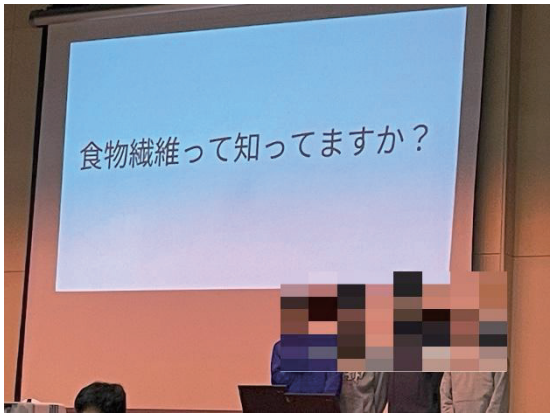
7−2　学習成果：学習発表会など

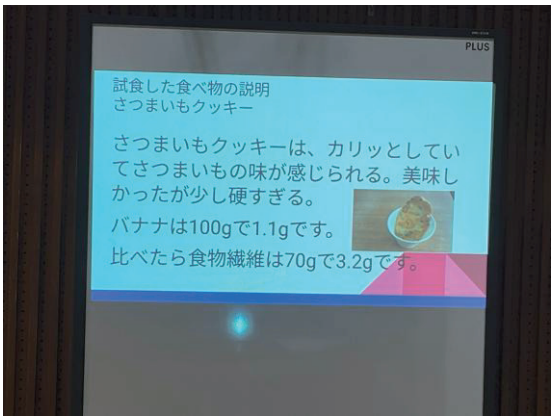
（1）　A 校　学習発表会

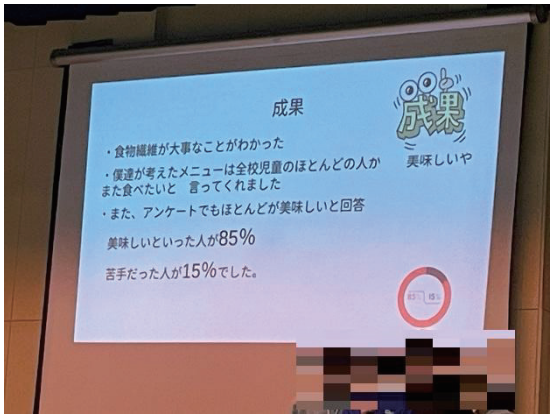
・日時：令和７年２月 15 日（土）　８時 50 分～９時 35 分

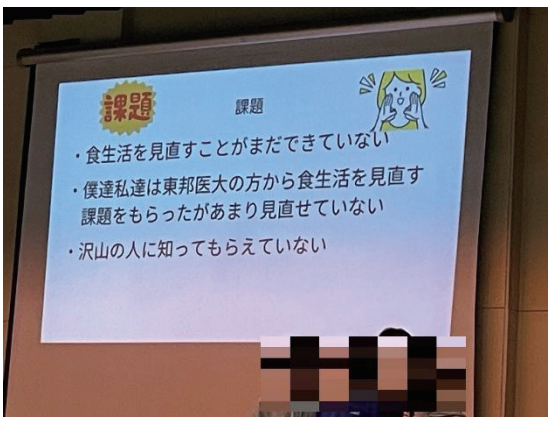
・場所：A 校体育館

・内容：６年生は「給食から食生活を見直そう」のタイトルで、全体発表と数名のグループに分かれての発表を行った。食物繊維摂取に関して学習し、食物繊維を多く含む献立を提案して、一部は学校給食で提供されたことが報告された。考案した献立については試食や学校給食で提供後のアンケートなども実施し、教職員や他学年児童の意見にも触れられていた。東邦大学から授業で提案した食生活の見直しについては、まだあまり進んでいないとの反省点も述べられ、今後の課題として挙げられていた。









(2)　B校　児童考案メニューの提供

・日時：令和７年３月４日（火）、５日（水）、７日（金）

・場所：B校６年３組教室

・内容：クラスごとに「代替肉を使ったレシピ」「食物繊維を多くとれるもの」「塩分を控えたもの」をテーマに、児童が考案したメニューが給食で提供された。６年３組のメニュー提供日に東邦大学スタッフが訪問し、試食した。

●６年１組　テーマ：代替肉（大豆ミート）を使ったレシピ（３月４日）

・スーパーうーマカレー（児童考案）
・牛乳
・わかめサラダ
・くだもの

●６年２組　テーマ：食物繊維を多くとれるもの（３月７日）

・食物繊維マシマシ丼（児童考案）
・牛乳
・大根と水菜のツナサラダ
・みそ汁

●６年３組　テーマ：塩分を控えたもの（３月５日）



・玄米ごまごはん
・牛乳
・春巻き
・もやしの酢じょうゆかけ
・アルティメッ豚汁（児童考案）

◂１食あたりの食塩相当量：1.4g

豚汁には 10 種類以上の食材を使用し、香りや辛味、うま味を活かすことで、少ない塩分でも味の濃厚さが感じられ、満足度の高い献立であった。児童からは、美味しいという声が上がっていた。

(3)　C校

①児童提案献立試食会

・日時：令和６年 12 月２日（月）13 時～（６年１組)、
12 月３日（火）12 時半～（６年２組)、12 月９日（月）13 時～（６年３組）

・場所：C 校保健室、教室、家庭科室

・内容：クラスごとに「食物繊維増量 win-win 作戦」「塩分サヨナラホームラン win-win 作戦」「大豆ミートで未来をつくる 環境&栄養 win-win 作戦」をテーマに、児童が立案した献立を保護者などが調理し、児童及び校長、副校長、栄養士とともに試食・検討を実施した。以下に各クラスからの提案献立と、東邦大学からのコメントを示す。

●６年１組　「食物繊維増量 win-win 作戦」



●おいしい！さつまいもごはん～たくあんをそえて～
さつまいもの甘みがおいしかった。たくあんはご飯に混ぜ込んだ方が、味がなじみよりおいしく食べられるように思った。



●具材ゴロゴロ筑前煮
さつまいもがおいしく、量を増やしてもよいと思った。また肉の量も増やすことで、油分が増えて児童が食べやすくなるのではないか。



●５大栄養素入りポテトサラダ
レタスが入ることで、野菜の割合が多くてよかった。アクセントに胡椒を加えても良いのではないか。



●食物繊維集大成豚汁！！
味付けは薄めだが、具沢山で豚肉のうまみも利いていておいしかった。具材の中では、わかめはやや仲間はずれな印象。海藻を食べられるのは良いが、今回の献立からは外しても良いのではないか。

●６年２組　「塩分サヨナラホームラン win-win 作戦」



●おいしく楽しく減塩レシピ
・白米
・カレーチキン　レタス付き
・みそ汁
・牛乳

カレーチキンを試食。味がしっかり付いていておいしい。みそ汁の塩分量のコントロールがうまくできると、全体として減塩がしっかりできると考えられる。



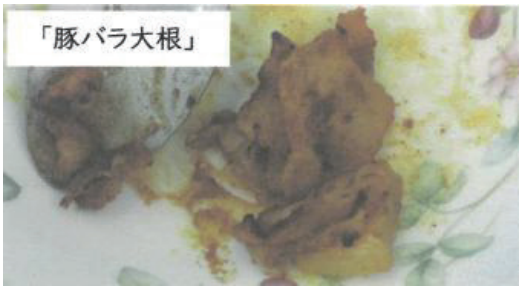
●みんなが食べられる減塩定食
・わかめご飯
・さばとトマトのユーリンチー
・具だくさんみそ汁
・牛乳

さばのユーリンチーは初めて食べたがおいしかった。魚の献立でとても良い。わかめご飯、みそ汁の塩分量にも気を付けるとバランスがとれる。減塩調味料を活用する提案も良い。



●誰もが食べられる洋風給食
・食パン
・スクランブルエッグ
・クリームシチュー
・牛乳

クリームシチューを試食。牛乳が利いていて、野菜も多く、良い。パンは塩分を多く含むため、減塩や無塩のパンを使うと良いのではないか。



●減塩でおいしい和食定食
・ご飯
・カレー粉豚バラ大根
・具だくさんみそ汁
・牛乳

カレー味の豚バラ大根を初めて食べたが、おいしかった。減塩にカレー粉を使うのは良いアイデア。みそ汁の作り方に気を付けると、さらに減塩できるのではないか。



●誰もがおいしく食べられる減塩グラタンと春雨サラダ
・コッペパン
・グラタン
・春雨サラダ
・牛乳

春雨サラダを試食。酸味が利いていて良い。きゅうりの量を増やしてもおいしく食べられそう。減塩や無塩のパンを活用したり、グラタンは具を多めにして、味付けを工夫すると良いのではないか。



●誰もがおいしく食べられるインパクト減塩給食
・炒飯（減塩）
・からあげ
・ナムル（もやし、ニンジン。キュウリ）
・牛乳

炒飯を試食。減塩とは思えぬぐらい、美味しくいただけた。玉ねぎや人参などの野菜を増やしても良い。からあげの下味やナムルの味付けは薄めにすると良いのではないか。

●６年３組　「大豆ミートで未来をつくる 環境&栄養 win-win 作戦」



食べたら XX（※）になれる「しょうがやきサラダ」※有名アニメキャラクター



あまからやみつき味の「もちもちつくね」



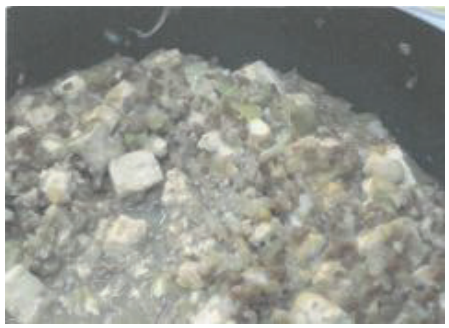
みんな大好きカリッカリ「コロッケ」



人気が売りの「かぼちゃグラタン」



大豆ミートの「キーマカレー」



大豆ミートで作る栄養満点「麻婆豆腐」



食感、味が大豆ミートと感じない「からあげ」



いろどり栄養豊かな「そぼろ丼」

８メニューを試食。いずれも目立った大豆感はなく、食べやすかった。大き目の大豆ミートを使った生姜焼きは食感が肉とは異なるが、衣がぱりぱりしていると目立たないと思われた。そぼろ丼はやや味が濃かった。コロッケは味付けが薄かった。からあげは比較的大きめの大豆ミートを使っていたが、にんにくが利いていて大豆感はほとんどなかった。

②児童による献立プレゼンテーション

・日時：令和６年 12 月 25 日（水）10 時 25 分～12 時 00 分

・場所：C 校教室

・内容：児童提案献立試食会で上がった意見について、児童が検討、献立の見直しを行い、給食で提供してもらうためのプレゼンテーションを実施した。栄養面や味付けの工夫だけでなく、彩りや形などの視覚的なおいしさ、低学年の児童もおいしく食べられること、実現可能な調理工程であるか、給食で使用できる食材であるかなど、様々な視点で考え、見直された献立であった。

③ピザーラ販売会

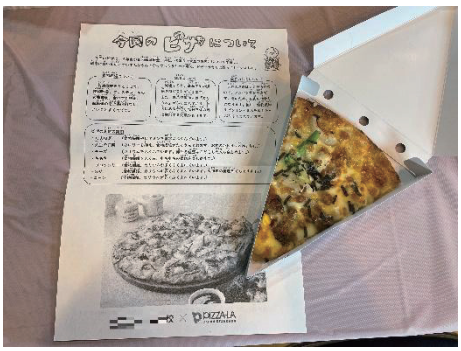
・日時：令和７年３月２日（日）11 時 00 分～

・場所：C 校校庭、体育館

・内容：児童から提案された具材案から協力企業のピザーラが選定を行い、特製テリヤキソース仕立ての減塩・食物繊維多め、大豆ミート使用の「元気 100 倍ピザ」が調理・販売された。2 時間ほどで予定の 600 食が完売となる盛況ぶりであった。また、保護者のご協力により、児童が提案した「食物繊維集大成豚汁」が無料で提供された。健康に良い食材についてピザを通して学べたかどうかのアンケートが、購入者を対象に行われた。







④最終発表会

・日時：令和７年３月 17 日（月）13 時 30 分～14 時 15 分　予定

・場所：C 校体育館

（4）D 校

①学習発表会１

・日時：令和６年 11 月２日（土）８時 40 分～11 時 45 分

・場所：D 校体育館

・内容：学年ごとに下記テーマについて、日ごろの学習成果の発表会が実施された。6 年生は減塩の必要性をわかりやすくまとめた演劇と、減塩の献立開発を行いそのメニューを発表した。

８：４０　校長挨拶
８：５０　３年　みんなをつなぐ大豆～われら大豆レンジャー～
９：２５　１年　みんなとなかよし
１０：００　５年　私の街のすてきな場所
１０：３５　２年　矢口でグッジョブたんけんたい
１１：１０　４年　それいけ！ちいきおたすけ団
１１：４５　６年　減塩大作戦！





●東邦大学より、参観後のコメント

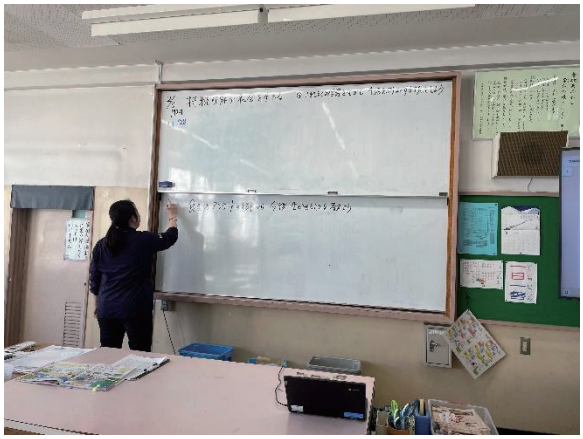
１）食事の塩味が薄いことには意味がある（健康に良い）ことを覚えてもらえたように思った。カレーやオムライス、チキン南蛮などの人気メニューをどのように減塩していくか、また野菜や海藻をとれるような工夫もされていて良かった。減塩についてさらに工夫できる点として、玉ねぎやねぎ、ニラ、にんにくなどの香味野菜を利用すること、スープには出汁を用いたり具を増やしたりすること、下味やたれ・ソースの食塩を減らすこと、減塩調味料の種類について調べることを提案した。

２）減塩の必要性や大田区民の死因との関連について演劇にしてわかりやすく発表されていた。選ばれた献立の中ではチキン南蛮が減塩の工夫が取り入れやすいと思った。オムレツとカレー、チャーハンとカレーを組み合わせると１食当たりの食塩が多くなりやすいので、ごはんに味をつけないなど調味料を減らす工夫があると良い。献立を選ぶときに、お

いしさのほか、家庭での作りやすさ、食塩の量や野菜の量についても比較・検討してみるとおもしろいのではないか。
３）様々な案の中から、児童の皆さんの発想や好みが反映された献立が発表されていてよかった。彩りや食べやすさなど給食としての実施可能性を減塩と両立しながら検討された献立であった。学習を通して児童の皆さんの健康づくりへの意識の高まりが感じられた。

②学校公開日
・日時：令和７年２月 15 日（土）11 時 15 分～12 時 00 分（４時間目）
・場所：D 校　家庭科室

・内容：６年３組の家庭科の授業に東邦大学スタッフが参加した。２回目アンケート調査（11 月実施）に含まれた食事調査の結果（栄養素・食品摂取量が詳細に記述されている個人結果帳票）を児童に返却し、モデル事業参加４校、および D 校の栄養素摂取量平均値と個人の摂取量を比較しながら自分の食事を振り返った。D 校では主に減塩をテーマに学習活動が行われ、授業においても減塩のためにできることについて児童から多数意見があったが、学習後も食塩摂取量は高めである児童が多かった。授業の最後に、児童は、健康のために食の観点から自分に何ができるのかを記述し、用紙を提出した。





８　食に関する調査及びデータ分析

モデル校４校の６年生を対象に、BDHQ15y(BDHQ: Brief-type Self-administered Diet History Questionnaire、BDHQ は成人用であるが、15y が付くと簡易型自記式食事歴法質問票・小中高校生用)【資料 10】および食に関する知識や食習慣に関する質問票【資料 11】の２つの質問票を用いて栄養素・食品摂取量および食習慣を中心とする情報を収集した。また、保護者からも同様の情報を収集した【資料 12】。調査は第１回を６－７月、第２回を 11－１月の間に実施した。児童は、生活習慣等に関する質問票に、学校で自ら回答した。BDHQ15y は児童が自宅に持ち帰り、主に食事を用意する保護者とともに回答した。保護者用質問票は自宅で保護者が回答、封緘して児童を通じて学校に提出された。質問票は東邦大学において開封、取りまとめた。

第１回と第２回の間には授業「おおたの未来づくり」において、食関連の活動が実施され、また学校給食献立の改善も実施された。このため、２回の調査結果の比較も行った。

8－1　自記式食事歴法質問票による食事調査

BDHQ15y は、日本に住む小学生、中学生、高校生（その年代の小児）を対象とし、通常の食品（サプリメント等を除く）から習慣的に摂取している栄養素量を比較的簡便に、個人を単位として調べ、個人ごとの栄養素・食品摂取量、その他、若干の定性的な食行動指標の情報を得るための質問票である。

第１回調査では、BDHQ15y に、286 名の児童が回答した。そのうち、摂取エネルギーが小さすぎる、または大きすぎる場合は、回答が不適切と判断し、摂取エネルギーが 700kcal 以上、5000kcal 以下であった 276 名の児童を解析対象とした。第２回調査では、回答した 269 名の児童のうち、第１回調査と同様の条件および大幅に回答がもれている者などを除外し、262 名を解析対象とした。

食事調査では、調査対象者が正確に食品摂取量を答えられないことが知られており、多くの者は実際に食べた量よりも少なめに回答する。これを過小申告（多めに答えた場合は過大申告）と呼ぶ。こういった申告誤差を補正するため、結果は３種類のまとめ方をした。

●３種類のまとめ方
①粗値：BDHQ15y で計算されたそのままの値
②推定エネルギー必要量（EER）摂取を仮定しエネルギー調整済みの値：
EER にあたるエネルギーを全児童が摂取したと仮定し、申告誤差を補正した栄養素摂取量
③密度法によるエネルギー調整値：エネルギー1000kcal 摂取あたりの栄養素摂取量

表中には、厚生労働省が策定している「日本人の食事摂取基準 2020 年版」における推奨量と目標量も参考に示した。推奨量は、これぐらい摂取できていればほとんどの者でその栄養素は不足しない摂取量、目標量は、生活習慣病の予防のために守った方がよい摂取量である。食品摂取量については、適切な量の基準はない。健康日本 21（第三次）（厚生労働省の

示す健康づくりの目標）では、成人に関して、野菜摂取量 350g/日、果物摂取量 200g/日を推奨している。

なお、学校毎の集計において、特に人数の少ない学校では、少数の児童が上手く回答できていない（いずれかの食品摂取量を非常に多くあるいは少なく答えている）影響で、学校の平均値が全体の平均値から大きくずれることがある。結果の解釈には注意が必要な場合がある。

【調査結果（栄養素摂取量）】

１）粗値

＜表１＞男子

栄養素	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）					食事摂取基準	食事摂取基準
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校	(10－11 歳)	(12－14 歳)
（人数）	（人）	160					149						
エネルギー	kcal	2223	2026	2183	2170	2368	2222	1916	2309	2361	2096		
たんぱく質	g	72.8	65.5	72.3	72.8	75.2	74.4	66.5	75.7	78.7	71.4	45	60
脂質	g	72.5	68.0	72.9	71.4	74.2	69.6	62.7	68.9	75.1	66.9		
炭水化物	g	311	280	301	301	340	315	264	337	333	293		
総食物繊維	g	11.2	9.3	11.5	11.4	11.1	11.9	9.7	12.1	13.2	11.2	13 以上	17 以上
ビタミン A	μg RAE*	676	534	639	660	768	768	568	1007	656	716	600	800
ビタミン B_1	mg	0.9	0.7	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.9	1.0	0.9	1.2	1.4
ビタミン B_2	mg	1.6	1.4	1.6	1.6	1.5	1.6	1.3	1.6	1.7	1.5	1.4	1.6
ナイアシン	mg	14.7	11.2	14.8	14.8	15.4	15.4	13.2	16.2	16.0	14.8	13	15
ビタミン B_6	mg	1.2	1.0	1.2	1.2	1.2	1.2	1.0	1.3	1.3	1.2	1.1	1.4
ビタミン B_{12}	μg	6.8	5.0	6.6	6.9	7.5	7.5	6.8	7.4	7.7	7.6	1.9	2.4
葉酸	μg	303	264	314	311	293	322	275	335	335	309	190	240
ビタミン C	mg	97.8	84.1	101.5	101.4	94.3	108.1	94.5	102.2	117.9	107.6	85	100
食塩相当量	g	9.2	7.8	9.3	9.4	9.4	9.4	8.3	9.4	10.2	9.1	6.0 未満	7.0 未満
カリウム	mg	2379	2123	2405	2449	2356	2471	2111	2439	2717	2364	2200 以上	2400 以上
カルシウム	mg	742	659	746	786	722	727	589	691	839	690	700	1000
マグネシウム	mg	250	213	251	254	254	263	218	265	288	251	210	290
鉄	mg	7.5	6.7	7.6	7.5	7.6	7.9	6.9	7.9	8.4	7.6	8.5	10
亜鉛	mg	9.2	8.4	9.1	9.2	9.7	9.6	8.3	10.1	10.0	9.0	7	10
銅	mg	1.2	1.1	1.2	1.1	1.2	1.2	1.1	1.3	1.3	1.2	0.6	0.8

*RAE：レチノール活性当量　　食事摂取基準：栄養素について推奨量または目標量を掲載

＜表２＞女子

栄養素	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）					食事摂取基準	食事摂取基準
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校	（10－11 歳）	（12－14 歳）
（人数）	（人）	116					113						
エネルギー	kcal	1908	1696	1830	2059	1854	1892	1600	1764	2028	1924		
たんぱく質	g	62.7	53.9	60.6	66.0	63.3	64.2	45.4	59.1	68.8	68.7	50	55
脂質	g	64.2	60.1	64.4	66.1	62.5	62.1	52.6	57.0	67.0	63.6		
炭水化物	g	263	229	246	292	254	263	231	248	280	264		
総食物繊維	g	10.4	9.6	9.5	11.2	10.5	11.3	8.1	10.3	12.2	12.3	13 以上	17 以上
ビタミン A	μg RAE*	654	560	554	665	796	611	342	527	634	751	600	700
ビタミン B_1	mg	0.8	0.6	0.7	0.8	0.8	0.8	0.6	0.7	0.9	0.8	1.1	1.3
ビタミン B_2	mg	1.4	1.0	1.3	1.4	1.5	1.4	0.9	1.2	1.5	1.5	1.3	1.4
ナイアシン	mg	12.7	10.9	12.2	14.1	12.1	13.6	9.2	12.6	14.8	14.1	10	14
ビタミン B_6	mg	1.0	0.9	1.0	1.1	1.0	1.1	0.7	1.0	1.2	1.2	1.1	1.3
ビタミン B_{12}	μg	6.0	6.5	5.7	6.1	6.2	6.1	3.2	5.9	5.9	7.5	1.9	2.4
葉酸	μg	281	236	259	299	297	294	189	259	317	331	190	240
ビタミン C	mg	94.7	66.3	91.1	103.4	94.9	109.0	81.8	97.9	114.8	121.2	85	100
食塩相当量	g	8.3	7.8	8.0	8.6	8.5	8.7	6.6	8.4	8.8	9.5	6.0 未満	6.5 未満
カリウム	mg	2145	1748	2043	2260	2223	2241	1453	1976	2431	2493	2000 以上	2400 以上
カルシウム	mg	629	501	610	613	713	639	361	535	700	748	750	800
マグネシウム	mg	221	183	208	236	228	234	162	211	255	252	220	290
鉄	mg	6.8	5.8	6.4	7.2	7.0	7.1	5.2	6.4	7.5	7.7	8.5（12.0）	8.5（12.0）
亜鉛	mg	7.9	6.5	7.5	8.5	7.9	8.0	6.0	7.4	8.8	8.2	6	8
銅	mg	1.0	0.9	1.0	1.1	1.0	1.1	0.9	1.0	1.2	1.1	0.6	0.8

*RAE：レチノール活性当量

食事摂取基準：栄養素について推奨量または目標量を掲載

食事摂取基準値の鉄は、カッコ外が月経なしの場合、カッコ内は月経ありの場合。

２）推定エネルギー必要量（EER）摂取を仮定しエネルギー調整済みの値

＜表３＞男子

栄養素	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）					食事摂取基準（10－11 歳）	食事摂取基準（12－14 歳）
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校		
（人数）	（人）	160					149						
EER*	kcal	2289	2317	2279	2306	2279	2379	2396	2379	2394	2362	2250	2600
たんぱく質	g	75.8	75.7	76.1	78.4	73.2	80.5	82.9	78.2	81.1	81.4	45	60
脂質	g	75.7	79.2	76.5	77.9	71.9	75.4	80.3	71.5	77.3	75.8		
炭水化物	g	317	317	313	314	325	335	326	345	334	328		
総食物繊維	g	11.5	10.6	12.0	12.0	10.7	12.8	12.0	12.4	13.6	12.6	13 以上	17 以上
ビタミンA	μg RAE**	695	589	666	709	743	822	692	1074	668	780	600	800
ビタミンB_1	mg	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	1.0	0.9	1.0	1.0	1.0	1.2	1.4
ビタミンB_2	mg	1.6	1.7	1.6	1.8	1.5	1.7	1.7	1.6	1.7	1.6	1.4	1.6
ナイアシン	mg	15.3	13.0	15.7	15.9	15.1	16.6	16.0	16.5	16.4	16.9	13	15
ビタミンB_6	mg	1.2	1.1	1.2	1.3	1.2	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	1.1	1.4
ビタミンB_{12}	μg	7.1	5.7	6.9	7.4	7.3	8.0	7.9	7.8	7.6	8.6	1.9	2.4
葉酸	μg	319	304	335	337	290	352	344	350	354	352	190	240
ビタミンC	mg	102.2	95.9	107.5	109.2	91.8	117.8	116.5	106.3	121.8	124.2	85	100
食塩相当量	g	9.7	9.1	9.8	10.3	9.3	10.3	10.3	9.8	10.7	10.5	6.0 未満	7.0 未満
カリウム	mg	2475	2442	2520	2648	2278	2654	2662	2506	2776	2668	2200 以上	2400 以上
カルシウム	mg	767	754	769	857	687	774	761	715	845	763	700	1000
マグネシウム	mg	258	244	263	271	246	280	270	269	293	280	210	290
鉄	mg	7.8	7.6	8.0	8.1	7.4	8.5	8.6	8.1	8.7	8.6	8.5	10
亜鉛	mg	9.5	9.6	9.5	9.7	9.3	10.3	10.3	10.4	10.3	10.3	7	10
銅	mg	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.3	1.3	1.3	1.3	1.3	0.6	0.8

*EER：推定エネルギー必要量

**RAE：レチノール活性当量

食事摂取基準：エネルギーでは推定エネルギー必要量、栄養素では推奨量または目標量を掲載

＜表４＞女子

栄養素	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）					食事摂取基準（10－11歳）	食事摂取基準（12－14歳）
		全体	A校	B校	C校	D校	全体	A校	B校	C校	D校		
（人数）	（人）	116					113						
EER*	kcal	2140	2119	2147	2148	2124	2214	2213	2228	2225	2183	2100	2400
たんぱく質	g	71.5	69.6	71.7	70.5	73.2	75.2	64.1	74.9	75.7	78.1	50	55
脂質	g	72.5	77.2	74.9	70.3	71.0	72.6	74.1	71.4	73.1	72.6		
炭水化物	g	293	279	289	300	291	307	315	313	307	298		
総食物繊維	g	11.8	12.2	11.1	11.9	12.5	13.4	11.9	12.9	13.7	14.0	13以上	17以上
ビタミンA	μg RAE**	771	753	658	720	996	711	504	645	731	817	600	700
ビタミンB_1	mg	0.9	0.8	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	1.0	0.9	1.1	1.3
ビタミンB_2	mg	1.6	1.3	1.6	1.5	1.7	1.6	1.2	1.5	1.6	1.7	1.3	1.4
ナイアシン	mg	14.6	14.0	14.5	15.2	14.2	15.9	13.2	15.9	16.5	15.8	10	14
ビタミンB_6	mg	1.2	1.1	1.1	1.2	1.2	1.3	1.1	1.2	1.3	1.3	1.1	1.3
ビタミンB_{12}	μg	7.0	8.5	6.8	6.8	7.3	7.1	4.2	7.3	6.7	8.2	1.9	2.4
葉酸	μg	329	309	314	326	359	353	271	336	366	377	190	240
ビタミンC	mg	109.7	87.2	106.4	114.3	113.5	129.7	132.6	124.1	130.3	134.4	85	100
食塩相当量	g	9.7	10.1	9.6	9.4	10.2	10.4	9.3	10.8	9.9	10.8	6.0未満	6.5未満
カリウム	mg	2445	2272	2395	2433	2574	2633	2165	2513	2694	2815	2000以上	2400以上
カルシウム	mg	709	657	710	652	802	738	504	676	762	842	750	800
マグネシウム	mg	251	236	245	249	265	275	232	268	282	284	220	290
鉄	mg	7.8	7.5	7.7	7.8	8.3	8.4	7.5	8.2	8.5	8.8	8.5（12.0）	8.5（12.0）
亜鉛	mg	8.9	8.4	8.9	8.9	9.1	9.4	8.4	9.4	9.7	9.4	6	8
銅	mg	1.2	1.1	1.2	1.2	1.2	1.3	1.2	1.3	1.3	1.3	0.6	0.8

*EER：推定エネルギー必要量　　**RAE：レチノール活性当量

食事摂取基準：エネルギーでは推定エネルギー必要量、栄養素では推奨量または目標量を掲載

食事摂取基準値の鉄は、カッコ外が月経なしの場合、カッコ内は月経ありの場合。

３）密度法によるエネルギー調整値

＜表５＞男子

栄養素	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）					食事摂取基準（10－11歳）	食事摂取基準（12－14歳）
		全体	A校	B校	C校	D校	全体	A校	B校	C校	D校		
（人数）	（人）	160					149						
たんぱく質	%エネルギー	13.2	13.0	13.4	13.6	12.8	13.5	13.8	13.2	13.6	13.8	13-20	13-20
脂質	%エネルギー	29.7	30.6	30.2	30.4	28.4	28.5	30.1	27.1	29.1	28.9	20-30	20-30
炭水化物	%エネルギー	55.4	54.9	54.9	54.5	57.0	56.2	54.5	58.0	55.7	55.6	50-65	50-65
総食物繊維	g/1000kcal	5.0	4.6	5.3	5.2	4.7	5.4	5.0	5.2	5.7	5.3	13以上	17以上
ビタミンA	μg RAE*/1000kcal	304	254	293	307	327	345	290	448	279	331	600	800
ビタミンB_1	mg/1000kcal	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	1.2	1.4
ビタミンB_2	mg/1000kcal	0.7	0.7	0.7	0.8	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	1.4	1.6
ナイアシン	mg/1000kcal	6.7	5.6	6.9	6.9	6.6	7.0	6.7	6.9	6.9	7.1	13	15
ビタミンB_6	mg/1000kcal	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.5	0.5	0.6	0.6	1.1	1.4
ビタミンB_{12}	μg/1000kcal	3.1	2.5	3.0	3.2	3.2	3.4	3.3	3.3	3.2	3.7	1.9	2.4
葉酸	μg/1000kcal	139	131	147	146	127	148	143	147	148	149	190	240
ビタミンC	mg/1000kcal	44.6	41.4	47.1	47.3	40.3	49.5	48.5	44.7	50.8	52.6	85	100
食塩相当量	g/1000kcal	4.3	3.9	4.3	4.5	4.1	4.4	4.3	4.1	4.5	4.5	6.0未満	7.0未満
カリウム	mg/1000kcal	1081	1051	1106	1149	1000	1116	1109	1056	1159	1129	2200以上	2400以上
カルシウム	mg/1000kcal	335	323	338	373	302	326	317	301	353	323	700	1000
マグネシウム	mg/1000kcal	113	105	115	118	108	118	113	113	122	119	210	290
鉄	mg/1000kcal	3.4	3.3	3.5	3.5	3.3	3.6	3.6	3.4	3.6	3.6	8.5	10
亜鉛	mg/1000kcal	4.2	4.1	4.2	4.2	4.1	4.3	4.3	4.4	4.3	4.3	7	10
銅	mg/1000kcal	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.6	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8

*RAE：レチノール活性当量

食事摂取基準：栄養素については推奨量または目標量を掲載。

１日当たりの摂取量に対する基準なのでエネルギー調整値との比較の際には要注意。

＜表６＞女子

栄養素	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）					食事摂取基準（10－11歳）	食事摂取基準（12－14歳）
		全体	A校	B校	C校	D校	全体	A校	B校	C校	D校		
（人数）	（人）	116					113						
たんぱく質	%エネルギー	13.4	13.1	13.3	13.1	13.8	13.6	11.6	13.4	13.6	14.3	13-20	13-20
脂質	%エネルギー	30.5	32.8	31.4	29.5	30.1	29.5	30.2	28.8	29.6	29.9	20-30	20-30
炭水化物	%エネルギー	54.7	52.6	53.8	55.8	54.9	55.5	56.9	56.3	55.2	54.7	50-65	50-65
総食物繊維	g/1000kcal	5.5	5.8	5.1	5.6	5.9	6.0	5.4	5.8	6.1	6.4	13以上	17以上
ビタミンA	μg RAE*/1000kcal	360	356	306	336	466	322	227	291	328	375	600	700
ビタミンB_1	mg/1000kcal	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	1.1	1.3
ビタミンB_2	mg/1000kcal	0.7	0.6	0.7	0.7	0.8	0.7	0.6	0.7	0.7	0.8	1.3	1.4
ナイアシン	mg/1000kcal	6.8	6.6	6.7	7.0	6.7	7.2	6.0	7.2	7.4	7.2	10	14
ビタミンB_6	mg/1000kcal	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.6	0.5	0.6	0.6	0.6	1.1	1.3
ビタミンB_{12}	μg/1000kcal	3.3	4.0	3.2	3.2	3.4	3.2	1.9	3.3	3.0	3.7	1.9	2.4
葉酸	μg/1000kcal	154	146	145	152	169	159	123	151	164	173	190	240
ビタミンC	mg/1000kcal	51.2	41.3	49.4	53.4	53.3	58.5	59.5	55.6	58.5	61.7	85	100
食塩相当量	g/1000kcal	4.5	4.8	4.5	4.4	4.8	4.7	4.2	4.8	4.5	4.9	6.0未満	6.5未満
カリウム	mg/1000kcal	1143	1074	1113	1134	1213	1189	977	1127	1209	1291	2000以上	2400以上
カルシウム	mg/1000kcal	332	310	331	304	378	334	229	303	342	386	750	800
マグネシウム	mg/1000kcal	117	111	114	116	125	124	105	120	126	130	220	290
鉄	mg/1000kcal	3.7	3.6	3.6	3.6	3.9	3.8	3.4	3.7	3.8	4.0	8.5（12.0）	8.5（12.0）
亜鉛	mg/1000kcal	4.2	3.9	4.1	4.2	4.3	4.3	3.8	4.2	4.3	4.3	6	8
銅	mg/1000kcal	0.6	0.5	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.8

*RAE：レチノール活性当量

食事摂取基準：栄養素については推奨量または目標量を掲載。

１日当たりの摂取量に対する基準なのでエネルギー調整値との比較の際には要注意。

食事摂取基準値の鉄は、カッコ外が月経なしの場合、カッコ内は月経ありの場合。

【調査結果（信号の色）】

児童に返却した個人結果帳票の信号の色の割合（%）を示す。学校ごと、および児童全体（合計）における青、黄、赤の割合を示した。
青はこのままを維持、黄色は注意が必要（少なめ、あるいは多め）、赤は改善が必要（少ない、あるいは多い）という意味である。

＜表７＞食塩摂取量

	第１回（６－７月）			第２回（11－１月）		
	基準内🔵	多め🟡	多い🔴	基準内🔵	多め🟡	多い🔴
A 校	4.8	33.3	61.9	0.0	10.0	90.0
B 校	3.3	13.0	83.7	2.6	18.4	79.0
C 校	7.1	16.5	76.5	5.8	16.1	78.2
D 校	7.7	18.0	74.4	2.5	10.1	87.3
合計	5.8	17.0	77.2	3.4	14.5	82.0

＜表８＞食物繊維摂取量

	第１回（６－７月）			第２回（11－１月）		
	少ない🔴	少なめ🟡	基準内🔵	少ない🔴	少なめ🟡	基準内🔵
A 校	28.6	52.4	19.1	25.0	55.0	20.0
B 校	26.1	46.7	27.2	18.4	60.5	21.1
C 校	21.2	52.9	25.9	12.6	52.9	34.5
D 校	20.5	55.1	24.4	17.7	54.4	27.9
合計	23.2	51.5	25.4	16.8	55.7	27.5

＜表９＞たんぱく質摂取量

	第１回（６－７月）			第２回（11－１月）			
	少ない🔴	少なめ🟡	基準内🔵	少ない🔴	少なめ🟡	基準内🔵	多め🟡
A 校	9.5	47.6	42.9	10.0	35.0	55.0	0.0
B 校	1.1	44.6	54.4	1.3	43.4	55.3	0.0
C 校	1.2	41.2	57.7	4.6	37.9	56.3	1.2
D 校	2.6	46.2	51.3	1.3	34.2	64.6	0.0
合計	2.2	44.2	53.6	3.0	38.2	58.4	0.4

＜表 10＞脂質摂取量

	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）				
	少ない🔴	少なめ🟡	基準内🔵	多め🟡	多い🔴	少ない🔴	少なめ🟡	基準内🔵	多め🟡	多い🔴
A 校	0.0	4.8	47.6	38.1	9.5	0.0	0.0	50.0	45.0	5.0
B 校	1.1	3.3	37.0	54.4	4.4	1.3	5.3	56.6	35.5	1.3
C 校	1.2	5.9	44.7	42.4	5.9	1.2	6.9	46.0	40.2	5.8
D 校	0.0	7.7	48.7	39.7	3.9	1.3	3.8	50.6	40.5	3.8
合計	0.7	5.4	43.5	45.3	5.1	1.2	5.0	50.8	39.3	3.8

●栄養素摂取量について

推定エネルギー必要量（EER）摂取を仮定しエネルギー調整済みの値（表３：男子、表４：女子）、および表７～10 の信号の色（摂取量の適切性に関する判定）に基づいて結果をまとめる。男女とも、たんぱく質摂取量平均値は高いが、%エネルギー（エネルギー摂取量全体に占める、たんぱく質からのエネルギー摂取量の割合）で評価すると少ない、あるいは少なめの判定になっている児童が１回目調査では 46.4%いた。２回目調査では、少ない・少なめの児童は 41.2%であった。脂質摂取量の適切性の判定では、多め・多いと判定された児童が１回目調査では 50.4%であったが２回目調査では 43.1%となっており、たんぱく質摂取量と脂質摂取量のバランスが改善した可能性がある。

食物繊維摂取量平均値は、男子で目標量よりも少し低かったが、１回目調査から２回目調査にかけて、摂取量平均値は 11.5g から 12.8g と増加傾向にあった。女子では１回目調査では平均値が目標量よりも低かった（11.8g）が、２回目調査では高くなった（13.4g）。平均値が目標量を超えているとは言え、個人で見ると、食物繊維摂取量が少なめと判定された児童は２回目調査でも 72.5%に上り、さらなる摂取量増加が望まれる。

食塩摂取量は、１回目調査での摂取量平均値は男女とも 9.7g、２回目調査での平均値は男子 10.3g、女子 10.4g であった。食塩摂取量が基準内と判定された児童はごくわずかで、１回目調査で 5.8%、２回目調査で 3.4%であり、それ以外は多め、あるいは多いと判定された。BDHQ では料理の味付けの変化などは結果にうまく反映されないことがあり、細かな変化をとらえることは難しいが、もとより食塩摂取量の目標量は 6.0g 未満程度（年齢、性別により若干異なる）であり、少し摂取量が減っても判定には反映されないほど摂取量が多いという実態にもよると考えられる。減塩については、学校、家庭、および社会においてさらなる努力が必要な状況であると考えられた。

その他のビタミン、ミネラルについては、１回目調査と２回目調査の結果を比較すると概ね同等かやや摂取量が増加する傾向が認められた。食品摂取量の変化と合わせ、今後の対応を検討する必要がある。

【調査結果（食品摂取量）】

1）粗値

＜表 11＞男子

食品群	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）				
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校
（人数）	（人）	160					149				
めし	g	400	348	378	369	467	421	340	493	400	399
パン類	g	46	54	48	47	40	41	47	43	45	35
めん類	g	65	50	64	73	65	67	51	67	81	57
主食合計	g	511	453	489	489	572	529	438	602	525	492
いも類	g	31	24	29	28	37	34	30	33	35	34
大豆製品	g	40	46	42	38	40	45	40	36	51	48
緑黄色野菜	g	69	55	74	74	62	70	47	71	75	70
その他の野菜	g	95	72	107	100	83	101	88	102	113	93
野菜類*	g	180	140	201	188	160	188	149	190	208	177
果実類	g	50	35	47	56	51	76	50	68	86	81
魚介類	g	50	32	51	46	55	57	49	53	58	62
肉類	g	78	69	75	78	82	81	79	92	79	75
卵類	g	33	53	33	32	29	32	43	28	29	34
牛乳・乳製品	g	264	266	265	301	229	246	179	251	296	214
菓子類	g	124	91	122	114	143	105	77	96	126	100
お茶類	g	351	274	374	418	287	359	307	352	404	336
清涼飲料水**	g	141	207	129	158	123	136	149	126	164	116

*野菜類：きのこ類・藻類も含む。

**清涼飲料水：コーラ・ジュース・スポーツドリンク・乳酸菌飲料・ミルク入りコーヒー

＜表 12＞女子

食品群	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）				
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校
（人数）	（人）	116					113				
めし	g	319	263	286	388	280	305	246	291	357	261
パン類	g	39	41	37	37	43	39	32	31	41	46
めん類	g	63	59	61	67	60	65	47	70	55	79
主食合計	g	421	362	384	493	384	408	326	392	453	385
いも類	g	29	17	25	36	28	32	18	36	33	29
大豆製品	g	38	36	37	33	48	41	24	36	47	45
緑黄色野菜	g	70	74	62	73	73	71	31	56	74	93
その他の野菜	g	90	124	72	99	93	98	54	71	110	125
野菜類*	g	176	217	150	188	183	188	93	143	207	239
果実類	g	55	21	57	56	62	90	53	89	95	93
魚介類	g	45	52	43	48	44	48	24	50	45	58
肉類	g	65	48	66	70	59	68	55	63	78	63
卵類	g	33	22	32	34	35	29	26	23	32	34
牛乳・乳製品	g	206	86	202	189	267	201	55	143	237	259
菓子類	g	116	145	123	115	102	100	117	100	102	92
お茶類	g	331	139	340	366	321	327	182	324	357	327
清涼飲料水**	g	103	66	93	97	136	110	154	103	91	133

*野菜類：きのこ類・藻類も含む。

**清涼飲料水：コーラ・ジュース・スポーツドリンク・乳酸菌飲料・ミルク入りコーヒー

２）推定エネルギー必要量（EER）摂取を仮定しエネルギー調整済みの値

＜表 13＞男子

食品群	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）				
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校
（人数）	（人）	160					149				
めし	g	402	371	394	369	449	448	394	504	405	451
パン類	g	50	65	53	53	40	47	60	48	48	41
めん類	g	69	59	67	79	65	72	65	68	81	67
主食合計	g	521	495	514	501	554	566	519	619	535	560
いも類	g	32	30	30	31	34	36	37	34	35	37
大豆製品	g	43	52	45	42	40	49	49	36	56	53
緑黄色野菜	g	71	60	77	78	62	76	57	72	81	81
その他の野菜	g	100	86	112	107	86	112	109	105	122	109
野菜類*	g	189	160	210	200	162	206	183	194	224	206
果実類	g	50	40	48	59	49	80	59	69	87	88
魚介類	g	52	38	56	49	55	61	53	54	57	71
肉類	g	82	82	80	84	82	91	102	93	86	91
卵類	g	36	60	34	36	30	36	55	30	33	38
牛乳・乳製品	g	271	300	267	335	209	261	246	265	289	235
菓子類	g	127	112	124	125	136	108	105	96	125	105
お茶類	g	394	340	423	488	293	411	404	380	445	408
清涼飲料水**	g	146	264	128	166	118	141	217	122	150	130

*野菜類：きのこ類・藻類も含む。

**清涼飲料水：コーラ・ジュース・スポーツドリンク・乳酸菌飲料・ミルク入りコーヒー

＜表 14＞女子

食品群	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）				
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校
（人数）	（人）	116					113				
めし	g	352	315	348	386	320	362	345	383	391	300
パン類	g	46	50	45	42	52	46	42	39	48	55
めん類	g	73	77	74	71	71	75	80	85	62	81
主食合計	g	471	442	467	500	443	484	467	508	501	436
いも類	g	32	23	27	38	30	38	28	45	37	33
大豆製品	g	44	47	42	35	60	48	34	48	48	54
緑黄色野菜	g	83	99	76	81	91	84	44	71	87	106
その他の野菜	g	106	153	89	108	112	119	88	95	129	143
野菜類*	g	208	275	182	207	224	226	142	186	241	274
果実類	g	63	30	58	62	77	102	94	105	102	103
魚介類	g	54	69	52	54	52	57	29	64	53	63
肉類	g	75	64	78	77	71	79	84	79	83	73
卵類	g	37	30	39	37	38	36	43	29	37	39
牛乳・乳製品	g	228	128	235	202	282	230	73	191	248	291
菓子類	g	126	171	135	116	115	112	140	118	105	106
お茶類	g	400	170	453	407	385	428	230	475	448	398
清涼飲料水**	g	111	74	106	95	150	123	192	120	99	141

*野菜類：きのこ類・藻類も含む。

**清涼飲料水：コーラ・ジュース・スポーツドリンク・乳酸菌飲料・ミルク入りコーヒー

３）密度法によるエネルギー調整値

＜表 15＞男子

食品群	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）				
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校
（人数）	（人）	160					149				
めし	g/1000kcal	176	162	173	160	197	188	166	212	169	191
パン類	g/1000kcal	22	28	23	23	17	20	25	20	20	17
めん類	g/1000kcal	30	26	29	34	28	30	27	29	34	29
主食合計	g/1000kcal	228	215	225	217	243	238	218	260	223	237
いも類	g/1000kcal	14	13	13	13	15	15	16	15	14	16
大豆製品	g/1000kcal	19	22	20	18	18	20	21	15	23	22
緑黄色野菜	g/1000kcal	31	26	34	34	27	32	24	30	34	34
その他の野菜	g/1000kcal	44	38	49	46	38	47	45	44	51	46
野菜類*	g/1000kcal	82	70	92	86	71	87	76	82	94	87
果実類	g/1000kcal	22	17	21	26	21	34	24	29	36	37
魚介類	g/1000kcal	23	17	24	21	24	26	22	23	24	30
肉類	g/1000kcal	36	35	35	36	36	38	42	39	36	38
卵類	g/1000kcal	16	26	15	16	13	15	23	12	14	16
牛乳・乳製品	g/1000kcal	119	128	118	147	92	110	102	112	121	100
菓子類	g/1000kcal	55	48	54	54	60	46	44	40	52	44
お茶類	g/1000kcal	172	150	184	212	128	173	167	160	186	172
清涼飲料水**	g/1000kcal	64	112	56	73	51	59	90	51	63	55

*野菜類：きのこ類・藻類も含む。

**清涼飲料水：コーラ・ジュース・スポーツドリンク・乳酸菌飲料・ミルク入りコーヒー

1000kcal 摂取あたりの食品摂取量なので、実際の１日当たりの食品摂取量はこの表に示した値の２倍前後になる。

＜表 16＞女子

食品群	単位	第１回（６－７月）					第２回（11－１月）				
		全体	A 校	B 校	C 校	D 校	全体	A 校	B 校	C 校	D 校
（人数）	（人）	116					113				
めし	g/1000kcal	164	148	161	179	151	164	156	172	176	138
パン類	g/1000kcal	22	24	21	19	25	21	19	17	22	25
めん類	g/1000kcal	34	36	34	33	33	34	36	38	28	37
主食合計	g/1000kcal	219	209	217	232	209	219	210	228	225	200
いも類	g/1000kcal	15	11	13	18	14	17	12	20	17	15
大豆製品	g/1000kcal	21	22	20	16	28	22	15	22	22	25
緑黄色野菜	g/1000kcal	39	47	35	38	42	38	20	32	39	49
その他の野菜	g/1000kcal	49	72	41	50	53	54	40	42	58	66
野菜類*	g/1000kcal	97	130	84	97	105	102	64	84	108	125
果実類	g/1000kcal	29	14	27	29	37	46	42	47	46	47
魚介類	g/1000kcal	25	33	24	25	24	26	13	29	24	29
肉類	g/1000kcal	35	30	36	36	33	36	38	36	37	33
卵類	g/1000kcal	17	14	18	17	18	16	19	13	17	18
牛乳・乳製品	g/1000kcal	107	61	109	94	134	104	34	86	111	134
菓子類	g/1000kcal	59	81	63	55	54	50	64	53	47	48
お茶類	g/1000kcal	187	81	209	190	183	193	105	213	201	183
清涼飲料水**	g/1000kcal	52	35	49	45	70	55	85	54	45	64

*野菜類：きのこ類・藻類も含む。

**清涼飲料水：コーラ・ジュース・スポーツドリンク・乳酸菌飲料・ミルク入りコーヒー

1000kcal 摂取あたりの食品摂取量なので、実際の１日当たりの食品摂取量はこの表に示した値の２倍前後になる。

●食品摂取量について

主に、推定エネルギー必要量（EER）摂取を仮定しエネルギー調整済みの値（表 13：男子、表 14：女子）に基づいて結果をまとめる。１回目調査と２回目調査を比較すると、男女とも野菜類、果実類、魚介類の摂取量平均値が大きくなっている。特に果実類摂取量の増加幅が大きいが、果実類は季節によって出回る食品が大きく変化するため、季節の影響を受けた可能性がある。野菜類・果実類摂取量が多くなったために、食物繊維やビタミン・ミネラル類の摂取量が全体に多くなったものと考えられる。ただし、厚生労働省の定める「健康日本 21」では、成人１人１日あたりの野菜摂取目標量を 350g 以上としている。２回目調査においても、野菜摂取量は男子 206g、女子 226g である。小学校６年生の年代では、エネルギーは成人とほぼ同程度摂取していると考えられ、野菜摂取を心がける余地はまだあると考えられる。男女間の摂取量の比較は、表 15，16 に示した密度法によるエネルギー調整値を見ることで可能になる。男子では野菜類、果実類の摂取量平均値が女子よりも小さく、特に男子においてはこれらの食品の摂取を心がける必要が高いと考えられる。なお、和食型の食事や野菜類の多い食事では食塩摂取量が多くなりがちであるという過去の研究があり、１回目調査から２回目調査にかけて食塩摂取量が減少せずむしろやや増加傾向にあった背景には、食品摂取量の変化（あるいは料理や献立の変化）が背景にあった可能性がある。

他に、男女とも菓子類の摂取量平均値が小さくなっていた。本プロジェクトでは間食については特別に取り挙げて話題にはしていないが、好ましい変化である可能性がある。一方、加糖飲料を含む清涼飲料水摂取量は、１回目調査よりも２回目調査の方が気温の低い時期であったにも関わらず目立った変化は認められなかった。適切な食事の摂取に関することに加え、適切な間食の摂取に関する情報も伝えていく必要があると考えられた。

8−2　食に関する知識や食習慣に関する調査

食に関する知識や食習慣に関する調査では、児童と保護者に対し、①基本的な生活習慣、②食に関する知識、③食に対する意識、④学校給食やおおたの未来づくりに関する事項、の主に４点について情報を収集した。第１回と第２回の調査では特に②、③については同じ質問を使用し、食に関する学習の前後での回答の変化を検討した。回答者数は、第１回調査では児童 288 名、保護者 274 名、第２回調査では児童 283 名、保護者 259 名であった。以下に表形式で全質問に対する回答を示す。

【児童】表 17　回答児童の背景、基本的な生活習慣

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
性別	男子	163	57.0	162	57.2
	女子	123	43.0	121	42.8
	欠損	2		−	
年齢	11 歳	214	74.6	75	26.5
	12 歳	73	25.4	208	73.5
	欠損	1		−	
平日起床時間	５時台以前	9	3.1	-	-
	６時台	90	31.0	-	-
	７時台	183	63.5	-	-
	８時台	5	1.7	-	-
平日就寝時間	８時台以前	3	1.0	-	-
	９時台	59	20.5	-	-
	10 時台	136	47.2	-	-
	11 時台	67	23.3	-	-
	12 時台以降	23	8.0	-	-
休日起床時間	５時台以前	17	5.9	-	-
	６時台	48	16.6	-	-
	７時台	50	17.4	-	-
	８時台	84	29.2	-	-
	９時台	50	17.4	-	-
	10 時台	26	9.0	-	-
	11 時台以降	13	4.5	-	-
休日就寝時間	８時台	2	0.7	-	-
	９時台	43	14.9	-	-
	10 時台	95	33.0	-	-
	11 時台	98	34.0	-	-
	午前０時台	31	10.8	-	-
	午前１時台以降	19	6.6	-	-
平日の運動日数	０日	18	6.3	-	-
	１日	34	11.9	-	-

	２日	36	12.5	-	-
	３日	50	17.4	-	-
	４日	33	11.5	-	-
	５日	116	40.4	-	-
平日の運動時間	しない	19	7.0	-	-
	30 分未満	31	11.5	-	-
	30 分~1 時間未満	58	21.5	-	-
	１－２時間未満	70	25.9	-	-
	２－３時間未満	53	19.6	-	-
	３時間以上	39	14.4	-	-
	欠損	18		-	-
休日の運動日数	０日	28	9.8	-	-
	１日	109	38.2	-	-
	２日	148	51.9	-	-
休日の運動時間	しない	26	9.6	-	-
	30 分未満	46	17.0	-	-
	30 分～1 時間未満	31	11.5	-	-
	１－２時間未満	44	16.3	-	-
	２－３時間未満	33	12.2	-	-
	３－５時間未満	39	14.4	-	-
	５－７時間未満	26	9.6	-	-
	７時間以上	25	9.3	-	-

表 18　児童の食事関連の情報

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
平日と休日の外食、中食頻度	週４回以上	7	2.4	-	-
	週２～３回	56	19.4	-	-
	週１回	60	20.8	-	-
	月２～３回	106	36.8	-	-
	月１回以下	38	13.2	-	-
	なかった	21	7.3	-	-
食物アレルギーの有無	あり	251	90.0	-	-
	なし	28	10.0	-	-
	欠損	9		-	-
アレルギーの原因	卵	8		-	-
	牛乳	4		-	-
	小麦	2		-	-
	大豆	0		-	-
	ピーナッツ	4		-	-
	そば	1		-	-
	えび	4		-	-

	かに	5		-	-
	くるみ	4		-	-
	その他	12		-	-
食事の楽しさ	とても楽しい	118	41.0	119	42.1
	楽しい	145	50.4	149	52.7
	あまり楽しくない	21	7.3	15	5.3
	楽しくない	4	1.4	0	0
学校給食のおいしさ	とてもおいしい	147	51.0	128	45.2
	おいしい	119	41.3	133	47.0
	あまりおいしくない	17	5.9	20	70.1
	おいしくない	5	1.7	2	0.7
学校給食のおかわり頻度	なかった	41	14.3	53	18.7
	しばしば(週に１～２日)	66	23.0	56	19.8
	ときどき(週１日未満)	66	23.0	56	19.8
	週３日以上	114	39.7	118	41.7
	欠損	1			
学校給食を残した日数	なかった	169	58.9	170	60.3
	しばしば(週に１～２日)	52	18.1	45	16.0
	ときどき(週１日未満)	47	16.4	47	16.7
	週３日以上	19	6.6	20	7.1
	欠損			1	
食事内容への健康意識	いつもしている	27	9.4	28	9.9
	たいていしている	86	30.0	97	34.4
	あまりしていない	117	40.8	122	43.3
	ほとんどしていない	57	19.9	35	12.4
	欠損	1		1	
食事に気をつけることで、自分に利益があると思うか	とてもそう思う	114	39.6	133	47.3
	ややそう思う	120	41.7	104	37.0
	あまりそう思わない	36	12.5	37	13.2
	まったく思わない	18	6.3	7	2.5
	欠損			2	
食事に気をつけると、周りにほめられると思うか	とてもそう思う	19	6.6	19	6.7
	ややそう思う	66	22.9	78	27.6
	あまりそう思わない	123	42.7	125	44.2
	まったく思わない	80	27.8	61	21.6
食事に気をつけることは、負担と感じるか	とてもそう思う	33	11.5	37	13.1
	ややそう思う	93	32.3	120	42.4
	あまりそう思わない	119	41.3	95	33.6
	まったく思わない	43	14.9	31	11.0
最近１か月で、家族と給食について話したか	よくした	41	14.3	31	11.0
	ときどきした	107	37.3	101	35.8
	あまりしなかった	57	19.9	80	28.4
	ほとんどしなかった	82	28.6	70	24.8
	欠損	1		1	

最近１か月で、家族と食べ物や栄養について話したか	よくした	12	4.2	23	8.2
	ときどきした	71	24.7	83	29.5
	あまりしなかった	89	31.0	80	28.5
	ほとんどしなかった	115	40.1	95	33.8
	欠損			2	
最近１か月で、家族と健康や病気について話したか	よくした	21	7.3	26	9.3
	ときどきした	85	29.5	99	35.4
	あまりしなかった	96	33.3	92	32.9
	ほとんどしなかった	86	29.9	63	22.5
	欠損			2	
おおたの未来づくり授業や活動での主なテーマは何でしたか	減塩	-	-	143	50.7
	食物繊維の摂取量増加	-	-	78	27.7
	食の SDGs	-	-	61	21.6
	欠損	-	-	1	
授業のねらいがよく分かった	とてもそう思う	-	-	122	46.7
	そう思う	-	-	109	41.8
	あまりそう思わない	-	-	21	8.1
	まったく思わない	-	-	9	3.5
	欠損	-	-	22	
授業の内容が理解できた	とてもそう思う	-	-	122	43.9
	そう思う	-	-	115	41.4
	あまりそう思わない	-	-	19	6.8
	まったく思わない	-	-	22	7.9
	欠損	-	-	5	
考える時間が十分にあった	とてもそう思う	-	-	109	39.2
	そう思う	-	-	135	48.6
	あまりそう思わない	-	-	29	10.4
	まったく思わない	-	-	5	1.8
	欠損	-	-	5	
調べる時間が十分にあった	とてもそう思う	-	-	116	41.7
	そう思う	-	-	123	44.2
	あまりそう思わない	-	-	36	13.0
	まったく思わない	-	-	3	1.1
	欠損	-	-	5	
おもしろい内容だった	とてもそう思う	-	-	100	36.0
	そう思う	-	-	101	36.3
	あまりそう思わない	-	-	58	20.9
	まったく思わない	-	-	19	6.8
	欠損	-	-	5	
分かったことやできるようになったことがあった	とてもそう思う	-	-	103	37.3
	そう思う	-	-	133	48.2
	あまりそう思わない	-	-	33	12.0
	まったく思わない	-	-	7	2.5
	欠損	-	-	7	

先生の問いかけや説明はていねいでわかりやすかった	とてもそう思う	-	-	95	34.4
	そう思う	-	-	145	52.5
	あまりそう思わない	-	-	30	10.9
	まったく思わない	-	-	6	2.2
	欠損	-	-	7	

表 19　食品中の食塩含有量に関する知識

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
ウインナーは食塩が多い　○	不正解	148	51.4	88	31.1
	正解	140	48.6	195	68.9
大福もちは食塩が少ない　○	不正解	122	42.4	121	42.8
	正解	166	57.6	162	57.2
パスタ（味付け前）は食塩が少ない　○	不正解	131	45.5	112	39.6
	正解	157	54.5	171	60.4
かまぼこは食塩が多い　○	不正解	193	67.0	170	60.1
	正解	95	33.0	113	39.9
レモンは食塩が少ない　○	不正解	135	46.9	107	37.8
	正解	153	53.1	176	62.2
日本人の食塩の食べ方	不正解	222	77.1	76	26.9
	正解	66	22.9	207	73.1
	多くの人が取りすぎ　○	66	23.1	207	74.2
	多くの人で不足　×	4	1.4	7	2.5
	食べ過ぎの人と足りない人が同じぐらいいる　×	105	36.7	26	9.3
	ほとんどの人がちょうど良い量を食べている　×	48	16.8	15	5.4
	わからない　×	63	22.0	24	8.6
	欠損　×	2	－	4	74.2
食塩をたくさん食べると病気になりやすくなる　○	不正解	44	15.3	20	7.1
	正解	244	84.7	263	92.9

表 20　食塩の摂りすぎでなりやすくなる病気に関する知識

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
高血圧　○	不正解	103	35.8	54	19.1
	正解	185	64.2	229	80.9
肥満　×	不正解	145	50.4	137	48.4
	正解	143	49.7	146	51.6
脳や心ぞうの血管の病気　○	不正解	180	62.5	99	35.0
	正解	108	37.5	184	65.0
胃がん　○	不正解	229	79.5	164	58.0
	正解	59	20.5	119	42.1
腎臓の病気　○	不正解	216	75.0	150	53.0
	正解	72	25.0	133	47.0
糖尿病　×	不正解	119	41.3	117	41.3
	正解	169	58.7	166	58.7
目の病気　×	不正解	61	21.2	56	19.8
	正解	227	78.8	227	80.2

表 21　減塩の工夫に関する知識

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
栄養成分表示使用　○	不正解	118	41.0	87	30.7
	正解	170	59.0	196	69.3
食塩の多い調味料の代わりとして、だしや酢、香辛料の使用　○	不正解	184	63.9	116	41.0
	正解	104	36.1	167	59.0
食卓での調味料をかけない、または使用減量　○	不正解	137	47.6	101	35.7
	正解	151	52.4	182	64.3
加工食品摂取の減量　○	不正解	201	69.8	154	54.4
	正解	87	30.2	129	45.6
外食の頻度減少　○	不正解	246	85.4	220	77.7
	正解	42	14.6	63	22.3
外食時の低塩メニューの選択　○	不正解	182	63.2	158	55.8
	正解	106	36.8	125	44.2

表 22　学校給食の減塩の工夫

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
決まりがある　○	不正解	105	36.5	71	25.1
	正解	183	63.5	212	74.9
低塩食品の使用　○	不正解	183	63.5	140	49.5
	正解	105	36.5	143	50.5
だしや酢、香辛料の使用　○	不正解	172	59.7	125	44.2
	正解	116	40.3	158	55.8
汁物を具だくさんにする　○	不正解	230	79.9	170	60.1
	正解	58	20.1	113	39.9
食事の味にメリハリをつける○	不正解	160	55.6	142	50.2
	正解	128	44.4	141	49.8
工夫されていない　×	不正解	5	1.7	1	0.4
	正解	283	98.3	282	99.6
普段食事をするときに食塩を食べ過ぎないようにしているか	はい	90	31.5	90	32.3
	いいえ	119	41.6	112	40.1
	わからない	77	26.9	77	27.6
	欠損	2		4	
食塩関連質問正答率（%）	平均値, SD	47.0	17.0	59.8	18.6

表 23　食品中の食物繊維含有量

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
牛肉や豚肉は食物繊維が少ない　○	不正解	194	67.4	138	48.8
	正解	94	32.6	145	51.2
ブロッコリーは食物繊維が多い　○	不正解	134	46.5	76	26.9
	正解	154	53.5	207	73.1
えのきたけは食物繊維が多い○	不正解	152	52.8	102	36.0
	正解	136	47.2	181	64.0
じゃがいもは食物繊維が多い○	不正解	164	56.9	133	47.0
	正解	124	43.1	150	53.0
大豆（ゆでたもの）は食物繊維が多い　○	不正解	157	54.5	109	38.5
	正解	131	45.5	174	61.5
日本人の食物繊維の食べ方	不正解	243	84.4	134	47.4
	正解	45	15.6	149	52.7
	多くの人が食べ過ぎ×	11	3.8	14	5.0

	多くの人で不足　○	45	15.7	149	52.8
	食べ過ぎの人と足りない人が同じぐらいいる　×	56	19.5	33	11.7
	ほとんどの人がちょうど良い量を食べている　×	67	23.3	28	9.9
	わからない	108	37.6	58	20.6
	欠損	1		1	
食物繊維をあまり食べないと病気になりやすくなる　○	不正解	140	48.6	86	30.4
	正解	148	51.4	197	69.6

表 24　食物繊維の不足でなりやすくなる病気

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
高血圧　○	不正解	255	88.5	233	82.3
	正解	33	11.5	50	17.7
肥満　○	不正解	249	86.5	203	71.7
	正解	39	13.5	80	28.3
脳や心ぞうの血管の病気　○	不正解	236	81.9	210	74.2
	正解	52	18.1	73	25.8
胃がん　○	不正解	249	86.5	218	77.0
	正解	39	13.5	65	23.0
腎臓の病気　×	不正解	188	65.3	141	49.8
	正解	100	34.7	142	50.2
糖尿病　○	不正解	270	93.8	230	81.3
	正解	18	6.3	53	18.7
目の病気　×	不正解	170	59.0	128	45.2
	正解	118	41.0	155	54.8

表 25　食物繊維増量の工夫

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
栄養成分表示使用　○	不正解	149	51.7	117	41.3
	正解	139	48.3	166	58.7
野菜は加熱する　○	不正解	234	81.3	219	77.4
	正解	54	18.8	64	22.6
玄米や麦ごはん、雑穀米も取り入れる　○	不正解	172	59.7	131	46.3
	正解	116	40.3	152	53.7
全粒粉やライムギ入りなどのパンを取り入れる　○	不正解	234	81.3	180	63.6
	正解	54	18.8	103	36.4
野菜や果物をたくさん食べる○	不正解	141	49.0	107	37.8
	正解	147	51.0	176	62.2
豆やいも、海藻、きのこをたくさん食べる　○	不正解	168	58.3	120	42.4
	正解	120	41.7	163	57.6

表 26　学校給食の食物繊維増量の工夫

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
決まりがある　○	不正解	131	45.5	112	39.6
	正解	157	54.5	171	60.4
麦ごはんの日がある　○	不正解	159	55.2	120	42.4
	正解	129	44.8	163	57.6
豆の料理が取り入れられている　○	不正解	166	57.6	113	39.9
	正解	122	42.4	170	60.1
海藻やきのこを使った料理が取り入れられている　○	不正解	153	53.1	105	37.1
	正解	135	46.9	178	62.9
煮物や汁物で野菜が多く取れるようになっている　○	不正解	159	55.2	126	44.5
	正解	129	44.8	157	55.5
工夫されていない　×	不正解	5	1.7	3	1.1
	正解	283	98.3	280	98.9
普段の食事で食物繊維が多い食べ物をたくさん食べるようにしているか	はい	49	17.2	87	30.7
	いいえ	107	37.5	109	38.5
	わからない	129	45.3	87	30.7
	欠損	3			
食物繊維関連質問正答率（%）	平均値, SD	37.6	22.7	51.2	22.3

表 27　食の SDGs に関する意識

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
「代替肉」や「大豆ミート」が何か、知っているか	知っている	129	45.3	188	66.4
	聞いたことはあるが何かは知らない	105	36.8	77	27.2
	聞いたこともない	51	17.9	18	6.4
	欠損	3			
「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたことがあるか	はい	86	30.2	120	42.4
	いいえ	58	20.4	66	23.3
	わからない	141	49.5	97	34.3
	欠損	3			
最近１か月間で、「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたか	はい	28	9.8	48	17.0
	いいえ	109	38.1	127	45.0
	わからない	149	52.1	107	37.9
	欠損	2		1	
「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたいと思うか	はい	123	43.0	123	43.6
	いいえ	82	28.7	100	35.5
	わからない	81	28.3	59	20.9
	欠損	2		1	
肉や肉料理を食べるのは好きか	とても好き	147	51.4	－	－
	好き	86	30.1	－	－
	どちらとも言えない	43	15.0	－	－
	きらい	5	1.8	－	－
	とてもきらい	5	1.8	－	－
	欠損	2		－	－
食べ物を作るとき、環境負荷が大きいのはどれか					
農場で野菜や家畜を育てるとき ○	不正解	220	76.4	192	67.8
	正解	68	23.6	91	32.2
倉庫や冷蔵庫で保管するとき ×	不正解	51	17.7	52	18.4
	正解	237	82.3	231	81.6
包装するとき　×	不正解	37	12.9	43	15.2
	正解	251	87.2	240	84.8
船やトラックで運ぶとき　×	不正解	121	42.0	147	51.9
	正解	167	58.0	136	48.1
作るときの温室効果ガス排出がいちばん少ない食べ物はどれか（ポテトチップス×、パン○、豚肉のソーセージ×、わからない×）	不正解	190	66.0	170	60.1
	正解	98	34.0	113	39.9

① 環境にやさしい夕食を作る時、何を主菜にするか（牛肉のハンバーグ×、大豆コロッケ○、焼き魚（さけ）×、わからない×）	不正解	125	43.4	89	31.5
	正解	163	56.6	194	68.6
② 環境にやさしい夕食を作る時、何を主菜にするか（牛肉の炒め物×、豚肉の炒めもの×、鶏肉の炒め物○、わからない×）	不正解	170	59.0	153	54.1
	正解	118	41.0	130	45.9
日本で飼育されている家畜が食べるエサは、日本産と外国産どちらが多いか（国産が多い×、輸入が多い○、国産と輸入が同程度×、わからない×）	不正解	107	37.2	105	37.1
	正解	181	62.9	178	62.9
肉を食べる利点は何か					
筋肉量をたもてる　○	不正解	56	19.4	69	24.4
	正解	232	80.6	214	75.6
虫歯になりにくい　×	不正解	6	2.1	10	3.5
	正解	282	97.9	273	96.5
おなかの調子がよくなる　×	不正解	24	8.3	32	11.3
	正解	264	91.7	251	88.7
肉の過剰摂取は、どんな病気を引き起こすか					
心ぞうや脳の病気　○	不正解	163	56.6	159	56.2
	正解	125	43.4	124	43.8
ほねの病気　×	不正解	60	20.8	60	21.2
	正解	228	79.2	223	78.8
目の病気　×	不正解	5	1.7	10	3.5
	正解	283	98.3	273	96.5
肉も魚も食べず、植物性の食品のみ食べていると、何が困るか					
一部のビタミンやミネラルが不足　○	不正解	209	72.6	202	71.4
	正解	79	27.4	81	28.6
おなかの調子が悪くなる　×	不正解	33	11.5	35	12.4
	正解	255	88.5	248	87.6
エネルギーが足りなくなる×	不正解	167	58.0	158	55.8
	正解	121	42.0	125	44.2
食の SDGs 関連質問正答率（%）	平均値, SD	64.4	11.7	65.0	11.7

【保護者】

表 28　回答者に関する情報

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
回答者続柄	お母さん	250	91.9	234	91.8
	お父さん	19	7.0	20	7.8
	おばあさん	1	0.4	1	0.4
	おじいさん	0	0	0	0
	きょうだい	2	0.7	0	0
	その他	0	0	0	0
	欠損	2		4	
学校給食の献立表や給食だよりをどの程度見たか	毎月見た	148	54.4	133	52.2
	毎月ではないがよく見た	47	17.3	54	21.1
	２か月に１回くらい	28	10.3	26	10.2
	年に数回見た	36	13.2	29	11.4
	全く見なかった	13	4.8	13	5.1
	欠損	2		4	
学校給食の献立表を､家の料理の参考にすることはあったか	よくあった	13	4.8	11	4.3
	ときどきあった	71	26.2	74	29.0
	あまりなかった	81	29.9	78	30.6
	ほとんどなかった	106	39.1	92	36.1
	欠損	3		4	
調査対象のお子様（小6）の意見を聞き、家庭の食事内容を決めることがあるか	よくあった	77	28.5	71	27.8
	ときどきあった	159	58.9	151	59.2
	あまりなかった	21	7.8	15	5.8
	ほとんどなかった	13	4.8	18	7.1
	欠損	4		4	
食プロジェクトのお便りを読みましたか	毎回読んだ	－	－	51	20.3
	2回に1回ぐらい読んだ	－	－	29	11.6
	時々読んだ	－	－	131	52.2
	全く読まなかった	－	－	40	15.9
	欠損	－	－	8	
お便りの目的がよく分かった	とてもそう思う	－	－	41	51.3
	ややそう思う	－	－	37	46.3
	あまりそう思わない	－	－	2	2.5
	全く思わない	－	－	0	
	欠損	－	－	179	
お便りの内容は理解できた	とてもそう思う	－	－	46	57.5
	ややそう思う	－	－	33	41.3
	あまりそう思わない	－	－	1	1.3

	全く思わない	－	－	0	
	欠損	－	－	179	
お便りの内容は興味が持てた	とてもそう思う	－	－	37	46.3
	ややそう思う	－	－	37	46.3
	あまりそう思わない	－	－	6	7.5
	全く思わない	－	－	0	
	欠損	－	－	179	
お便りの内容はお子さんの食事を考えるうえで役に立った	とてもそう思う	－	－	29	36.3
	ややそう思う	－	－	39	48.8
	あまりそう思わない	－	－	11	13.8
	全く思わない	－	－	1	1.3
	欠損	－	－	179	
お便りを読んで食事を変える必要があると思った	とてもそう思う	－	－	15	16.1
	ややそう思う	－	－	50	53.8
	あまりそう思わない	－	－	27	29.0
	全く思わない	－	－	1	1.1
	欠損値	－	－	166	
お便りを読んで食事を変えた	とてもそう思う	－	－	9	9.7
	ややそう思う	－	－	34	36.6
	あまりそう思わない	－	－	43	46.2
	全く思わない	－	－	7	7.5
	欠損値	－	－	166	
既往歴	なし	220	83.3	－	－
	あり	44	16.7	－	－
	欠損値	10		－	－
治療中の病気	なし	210	89.7	－	－
	あり	24	10.3	－	－
	欠損値	40		－	－
過去または現在の食事療法	はい	8	3.0	－	－
	いいえ	263	97.0	－	－
	欠損値	3		－	－
食事の準備を主にする人	お母さん	263		－	－
	お父さん	69		－	－
	おばあさん	22		－	－
	おじいさん	1		－	－
	きょうだい	7		－	－
	その他の人	1		－	－
同居の家族	お母さん	255		－	－
	お父さん	247		－	－
	おばあさん	23		－	－
	おじいさん	13		－	－
	兄弟・姉妹	214		－	－
	その他の人	2		－	－
同居人数(回答者とお子様含め	２人	7	2.6	－	－

て）	３人	56	20.9	－	－
	４人	123	45.9	－	－
	５人	52	19.4	－	－
	６人	21	7.8	－	－
	７人	6	2.2	－	－
	８人	1	0.4	－	－
	９人	2	0.8	－	－
	欠損	6		－	－

表 29　子どもの家事手伝い頻度

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
献立を決める	０日	87	32.2	59	23.4
	週１回未満	90	33.3	85	33.7
	週１回未満	47	17.4	54	21.4
	週２～３回	36	13.3	42	16.7
	週４～６回	6	2.2	8	3.2
	毎日	4	1.5	4	1.6
	欠損	4		7	
食料品の買い物	０日	153	56.9	137	54.4
	週１回未満	69	25.7	68	27.0
	週１回未満	32	11.9	31	12.3
	週２～３回	13	4.8	15	6.0
	週４～６回	1	0.4	1	0.4
	毎日	1	0.4	0	0
	欠損	5		7	
食事を作る	０日	155	57.6	136	54.0
	週１回未満	80	29.7	78	31.0
	週１回未満	20	7.4	18	7.1
	週２～３回	10	3.7	16	6.4
	週４～６回	2	0.7	4	1.6
	毎日	2	0.7	0	0
	欠損	5		7	
食事のあと片付け	０日	82	30.5	52	20.6
	週１回未満	54	20.1	51	20.2
	週１回未満	15	5.6	23	9.1
	週２～３回	34	12.6	34	13.5
	週４～６回	31	11.5	27	10.7
	毎日	53	19.7	65	25.8
	欠損	5		7	

子供と給食について話をする	よくした	42	15.4	37	14.5
	ときどきした	155	57.0	147	57.7
	あまりしなかった	43	15.8	47	18.4
	ほとんどしなかった	32	11.8	24	9.4
	欠損	2		4	
子供と食べ物や栄養について話をする	よくした	49	18.2	40	15.7
	ときどきした	118	43.7	137	53.7
	あまりしなかった	71	26.3	57	22.4
	ほとんどしなかった	32	11.9	21	8.2
	欠損	4		4	
子供と健康や病気について話をする	よくした	34	12.5	53	20.8
	ときどきした	134	49.3	132	51.8
	あまりしなかった	70	25.7	54	21.2
	ほとんどしなかった	34	12.5	16	6.3
	欠損	2		4	

表 30　食塩に関する知識と心がけ

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
ソーセージは食塩が多い　○	不正解	19	6.9	11	4.3
	正解	255	93.1	248	95.8
白飯は食塩が少ない　○	不正解	25	9.1	19	7.3
	正解	249	90.9	240	92.7
赤身の肉は食塩が少ない　○	不正解	35	12.8	26	10.0
	正解	239	87.2	233	90.0
冷凍野菜は食塩が少ない　○	不正解	81	29.6	84	32.4
	正解	193	70.4	175	67.6
チーズは食塩が多い　○	不正解	32	11.7	26	10.0
	正解	242	88.3	233	90.0
日本人の食塩摂取量	不正解	56	20.4	36	13.9
	正解	218	79.6	223	86.1
	多くの人が取りすぎ○	218	80.2	223	86.4
	多くの人で不足×	3	1.1	3	1.2
	食べ過ぎの人と足りない人が同じぐらいいる　×	28	10.3	20	7.8
	ほとんどの人がちょうど良い量を食べている　×	3	1.1	2	0.8
	わからない　×	20	7.4	10	3.9
	欠損	2			

食塩摂取量と健康状態との間に関係があるか　○	不正解	20	7.3	9	3.5
	正解	254	92.7	250	96.5
食塩の摂りすぎでなりやすくなる病気					
高血圧　○	不正解	33	12.0	15	5.8
	正解	241	88.0	244	94.2
肥満　×	不正解	118	43.1	112	43.2
	正解	156	56.9	147	56.8
脳や心ぞうの血管の病気　○	不正解	114	41.6	78	30.1
	正解	160	58.4	181	69.9
胃がん　○	不正解	232	84.7	202	78.0
	正解	42	15.3	57	22.0
腎臓の病気　○	不正解	104	38.0	89	34.4
	正解	170	62.0	170	65.6
糖尿病　×	不正解	63	23.0	74	28.6
	正解	211	77.0	185	71.4
目の病気　×	不正解	37	13.5	39	15.1
	正解	237	86.5	220	84.9

表 31　減塩の心がけ

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
食塩摂取を減らすためやっていること					
栄養成分表示を参考にして食塩の少ないものを選ぶ　○	不正解	232	84.7	209	80.7
	正解（心がけている）	42	15.3	50	19.3
食塩の多い調味料の代わりとして、だしや酢、香辛料の使用　○	不正解	170	62.0	140	54.1
	正解（心がけている）	104	38.0	119	46.0
食卓での調味料をかけない、または使用の減量　○	不正解	122	44.5	99	38.2
	正解（心がけている）	152	55.5	160	61.8
加工食品摂取の減量　○	不正解	183	66.8	145	56.0
	正解（心がけている）	91	33.2	114	44.0
外食の頻度減少　○	不正解	218	79.6	204	78.8
	正解（心がけている）	56	20.4	55	21.2
外食時の低塩メニューの選択　○	不正解	258	94.2	242	93.4
	正解（心がけている）	16	5.8	17	6.6
食塩摂取過多に気を付けている	はい	142	51.8	158	61.0
	いいえ	99	36.1	78	30.1
	わからない	33	12.0	23	8.9

子供の食事を準備するとき、食塩が多くならないように気を付けている	はい	184	67.2	188	72.6
	いいえ	66	24.1	50	19.3
	わからない	24	8.8	21	8.1
食塩関連質問正答率（%）	平均値, SD	60.7	15.0	64.1	13.1

表 32　食物繊維に関する知識と心がけ

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
バナナは食物繊維が多い　○	不正解	33	12.0	25	9.7
	正解	241	88.0	234	90.4
赤身の肉は食物繊維が少ない　○	不正解	88	32.1	107	41.3
	正解	186	67.9	152	58.7
ブロッコリーは食物繊維が多い　○	不正解	61	22.3	51	19.7
	正解	213	77.7	208	80.3
魚は食物繊維が少ない　○	不正解	96	35.0	97	37.5
	正解	178	65.0	162	62.6
煮豆は食物繊維が多い　○	不正解	59	21.5	47	18.2
	正解	215	78.5	212	81.9
日本人の食物繊維の食べ方（多くの人でたりていない）	不正解	65	23.7	51	19.7
	正解	209	76.3	208	80.3
	多くの人が食べ過ぎ　×	5	1.8	4	1.6
	多くの人で不足　○	209	76.3	208	80.6
	食べ過ぎの人と足りない人が同じぐらいいる　×	29	10.6	27	10.5
	ほとんどの人がちょうど良い量を食べている　×	8	2.9	5	1.9
	わからない　×	23	8.4	14	5.4
	欠損			1	
食物繊維をあまり食べないと病気になりやすくなる　○	不正解	44	16.1	38	14.7
	正解	230	83.9	221	85.3
食物繊維の不足でなりやすくなる病気					
高血圧　○	不正解	238	86.9	220	84.9
	正解	36	13.1	39	15.1
肥満　○	不正解	90	32.9	77	29.7
	正解	184	67.2	182	70.3
脳や心ぞうの血管の病気　○	不正解	236	86.1	214	82.6
	正解	38	13.9	45	17.4

胃がん　○	不正解	238	86.9	219	84.6
	正解	36	13.1	40	15.4
腎臓の病気　×	不正解	62	22.6	55	21.2
	正解	212	77.4	204	78.8
糖尿病　○	不正解	186	67.9	162	62.6
	正解	88	32.1	97	37.5
目の病気　×	不正解	59	21.5	48	18.5
	正解	215	78.5	211	81.5

表 33　食物繊維増量の心がけ

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
栄養成分表示使用　○	不正解	254	92.7	245	94.6
	正解	20	7.3	14	5.4
野菜は加熱する　○	不正解	227	82.9	208	80.3
	正解	47	17.2	51	19.7
玄米や麦ごはん、雑穀米も取り入れる　○	不正解	191	69.7	165	63.7
	正解	83	30.3	94	36.3
全粒粉やライムギ入りなどのパンを取り入れる　○	不正解	233	85.0	209	80.7
	正解	41	15.0	50	19.3
野菜や果物をたくさん食べる○	不正解	97	35.4	74	28.6
	正解	177	64.6	185	71.4
豆やいも、海藻、きのこをたくさん食べる　○	不正解	92	33.6	88	34.0
	正解	182	66.4	171	66.0
食物繊維が多い食品をたくさん食べるよう心がけている	はい	155	56.6	157	61.3
	いいえ	84	30.7	69	27.0
	わからない	35	12.8	30	11.7
	欠損			3	
子供の食事を用意するとき、食物繊維が多い食品を使うように気を付けている	はい	160	58.4	157	61.3
	いいえ	82	29.9	68	26.6
	わからない	32	92.7	31	12.1
	欠損			3	
食物繊維関連質問正答率（%）	平均値, SD	51.7	17.6	53.7	18.2

表 34　代替肉や大豆ミートに関する知識

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
「代替肉」や「大豆ミート」が何か、知っているか	知っている	236	86.1	222	86.4
	聞いたことはあるが何かは知らない	32	11.7	31	12.1
	聞いたこともない	6	2.2	4	1.6
	欠損			2	
「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたことがあるか	はい	131	47.8	134	51.7
	いいえ	133	48.5	116	44.8
	わからない	10	3.7	9	3.5
最近１か月間に、「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたか	はい	22	8.0	40	15.4
	いいえ	241	88.0	211	81.5
	わからない	11	4.0	8	3.1
「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたいと思うか	はい	89	32.5	75	29.1
	いいえ	142	51.8	136	52.7
	わからない	43	15.7	47	18.2
	欠損			2	
肉や肉を使った料理を食べるのは好きか	はい	256	93.8	－	－
	いいえ	10	3.7	－	－
	わからない	7	2.6	－	－
	欠損	1		－	－
食べ物を作るとき、環境への影響が大きい場面はどれだと思うか					
農場で野菜や家畜を育てているとき ○	不正解	182	66.4	162	62.6
	正解	92	33.6	97	37.5
倉庫や冷蔵庫で保管しているとき　×	不正解	73	26.6	74	28.6
	正解	201	73.4	185	71.4
包装する（袋や箱に入れる）とき ×	不正解	100	36.5	95	36.7
	正解	174	63.5	164	63.3
船やトラックで運んでいるとき ×	不正解	134	48.9	154	59.5
	正解	140	51.1	105	40.5
作るときの温室効果ガス排出がいちばん少ない食べ物はどれか（ポテトチップス×、パン○、豚肉のソーセージ×、わからない×）	不正解	200	73.0	162	62.6
	正解	74	27.0	97	37.5
①環境にやさしい夕食を作る時、何を主菜にするか　（牛肉のハンバーグ×、大豆コロッケ○、焼き魚（さけ）×、わからない×）	不正解	173	63.1	153	59.1
	正解	101	36.9	106	40.9

②環境にやさしい夕食を作る時、何を主菜にするか （牛肉の炒め物×、豚肉の炒めもの×、鶏肉の炒め物○、わからない×）	不正解	151	55.1	140	54.1
	正解	123	44.9	119	46.1
日本で飼育されている家畜が食べるエサは、日本産と外国産どちらが多いか （国産が多い×、輸入が多い○、国産と輸入が同程度×、わからない×）	不正解	59	21.5	42	16.2
	正解	215	78.5	217	83.8
お肉を食べると、皆さんの体にどんなよいことがあると思うか					
筋肉量をたもてる　○	不正解	16	5.8	8	3.1
	正解	258	94.2	251	96.9
虫歯になりにくい　×	不正解	2	0.7	2	0.8
	正解	272	99.3	257	99.2
おなかの調子がよくなる　×	不正解	2	0.7	5	1.9
	正解	272	99.3	254	98.1
お肉を食べすぎると、どんな病気になりやすくなると思うか					
心ぞうや脳の病気　○	不正解	107	39.1	88	34.0
	正解	167	61.0	171	66.0
骨の病気　×	不正解	9	3.3	9	3.5
	正解	265	96.7	250	96.5
目の病気　×	不正解	3	1.1	5	1.9
	正解	271	98.9	254	98.1
肉も魚も食べず、植物性の食品だけを食べていると、どんな問題が起こるか					
一部のビタミンやミネラルが不足する　○	不正解	150	54.7	139	53.7
	正解	124	45.3	120	46.3
おなかの調子が悪くなる　×	不正解	8	2.9	12	4.6
	正解	266	97.1	247	95.4
エネルギーが足りなくなる　×	不正解	158	57.7	159	61.4
	正解	116	42.3	100	38.6
食の SDGs 関連質問正答率（%）	平均値,SD	67.2	10.4	67.3	11.1

表 35　アンケート回答者の情報

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
性別	男性	26	9.6	20	7.8
	女性	244	90.4	238	92.3
	欠損	4		1	
年齢	平均値, SD	44.6	6.1	44.9	6.0
身長	平均値, SD	159.2	5.8	－	－
体重人	平均値, SD	56.1	10.0	－	－
既往歴	高血圧	20		－	－
	脂質異常症	14		－	－
	糖尿病	2		－	－
	高尿酸血症・痛風	0		－	－
	がん	1		－	－
	その他	16		－	－
	なし	224		－	－
飲酒	飲まなかった	99	36.7	－	－
	週１回未満	37	13.7	－	－
	週１回	34	12.6	－	－
	週２～３回	41	15.2	－	－
	週４～６回	24	8.9	－	－
	毎日	35	13.0	－	－
	欠損	4		－	－
喫煙	吸ったことがない	176	65.2	－	－
	１年以上前に禁煙した	59	21.9	－	－
	吸う（1 日 20 本以下）	30	11.1	－	－
	吸う（1 日 20 本より多い）	5	1.9	－	－
	欠損	4	0	－	－
喫煙する同居者	いない	161	59.6	－	－
	いたが、１年以上前に禁煙	30	11.1	－	－
	いる(吸う本数は１日 20 本以下)	63	23.3	－	－
	いる(吸う本数は１日 20 本より多い)	16	5.9	－	－
	欠損	4		－	－
平日起床	５時より前	10	3.7	－	－
	５時～６時台	188	70.1	－	－
	７時～８時台	68	25.4	－	－
	９時以降	2	0.7	－	－
	欠損	6		－	－
平日就寝	10 時以前	10	3.7	－	－
	10～11 時台	161	60.1	－	－
	12 時～１時台	89	33.2	－	－

	２時以降	8	3.0	－	－
休日起床	５時より前	4	1.5	－	－
	５時～６時台	71	26.5	－	－
	７時～８時台	166	61.9	－	－
	９時以降	27	10.1	－	－
休日就寝	10 時以前	7	2.6	－	－
	10～11 時台	134	50.0	－	－
	12 時～１時台	112	41.8	－	－
	２時以降	15	5.6	－	－
運動習慣	ある	83	30.7	－	－
	ない	187	69.3	－	－
	欠損	4		－	－
運動習慣がある場合、週 XX 回	２回未満	26	31.3	－	－
	２～３回未満	22	26.5	－	－
	３～４回未満	11	13.3	－	－
	４回以上	24	28.9	－	－
運動習慣がある場合、一回当たり XX 分	20 分未満	7	8.9	－	－
	20～40 分未満	23	29.1	－	－
	40～60 分未満	10	12.7	－	－
	60～90 分未満	22	27.9	－	－
	90 分以上	17	21.5	－	－
歩行時間	30 分未満	43	16.9	－	－
	30～60 分未満	64	25.1	－	－
	60～90 分未満	74	29.0	－	－
	90～120 分未満	10	3.9	－	－
	120 分～180 分	27	10.6	－	－
	180 分以上	37	14.5	－	－

表 36　健康的な食事を妨げる要因

質問内容	選択肢	第１回調査（６－７月）		第２回調査（11－１月）	
		人数	割合	人数	割合
買い物をする時間がとりにくい	当てはまる	54	20.2	-	-
	やや当てはまる	89	33.2	-	-
	どちらとも言えない	41	15.3	-	-
	あまり当てはまらない	60	22.4	-	-
	全く当てはまらない	24	9.0	-	-
	欠損	6		-	-
料理をする時間がとりにくい	当てはまる	74	27.5	-	-
	やや当てはまる	84	31.2	-	-
	どちらとも言えない	34	12.6	-	-
	あまり当てはまらない	60	22.3	-	-

	全く当てはまらない	17	6.3	-	-
	欠損	5		-	-
お店に健康的な食品やメニューが少ない	当てはまる	31	11.7	-	-
	やや当てはまる	46	17.3	-	-
	どちらとも言えない	102	38.4	-	-
	あまり当てはまらない	65	24.4	-	-
	全く当てはまらない	22	8.3	-	-
	欠損	8		-	-
健康的な食品の価格が高い	当てはまる	135	50.2	-	-
	やや当てはまる	84	31.2	-	-
	どちらとも言えない	32	11.9	-	-
	あまり当てはまらない	11	4.1	-	-
	全く当てはまらない	7	2.6	-	-
	欠損	5		-	-
食事の用意を手伝ってくれる人がいない	当てはまる	73	27.2	-	-
	やや当てはまる	81	30.2	-	-
	どちらとも言えない	47	17.5	-	-
	あまり当てはまらない	43	16.0	-	-
	全く当てはまらない	24	9.0	-	-
	欠損	6		-	-
調理のスキルがない、あるいは調理方法が分からない	当てはまる	35	13.0	-	-
	やや当てはまる	64	23.8	-	-
	どちらとも言えない	52	19.3	-	-
	あまり当てはまらない	70	26.0	-	-
	全く当てはまらない	48	17.8	-	-
	欠損	5		-	-
料理をするのが好きではない	当てはまる	44	16.4	-	-
	やや当てはまる	50	18.6	-	-
	どちらとも言えない	60	22.3	-	-
	あまり当てはまらない	72	26.8	-	-
	全く当てはまらない	43	16.0	-	-
	欠損	5		-	-
自分の好きな食べ物を食べたい	当てはまる	50	18.6	-	-
	やや当てはまる	109	40.5	-	-
	どちらとも言えない	57	21.2	-	-
	あまり当てはまらない	43	16.0	-	-
	全く当てはまらない	10	3.7	-	-
	欠損	5		-	-
料理や味を、家族の好みに合わせないといけない	当てはまる	42	15.7	-	-
	やや当てはまる	92	34.3	-	-
	どちらとも言えない	68	25.4	-	-
	あまり当てはまらない	54	20.2	-	-
	全く当てはまらない	12	4.5	-	-
	欠損	6		-	-

健康的な食事がどのようなものかわからない	当てはまる	8	3.0	-	-
	やや当てはまる	38	14.2	-	-
	どちらとも言えない	62	23.1	-	-
	あまり当てはまらない	103	38.4	-	-
	全く当てはまらない	57	21.3	-	-
	欠損	6		-	-
健康的な食事には関心がない	当てはまる	4	1.5	-	-
	やや当てはまる	12	4.5	-	-
	どちらとも言えない	45	16.8	-	-
	あまり当てはまらない	108	40.3	-	-
	全く当てはまらない	99	36.9	-	-
	欠損	6		-	-
外食中食の頻度	週４回以上	1	0.4	-	-
	週２～３回	43	16.0	-	-
	週１回	80	29.9	-	-
	月２～３回	96	35.8	-	-
	月１回以下	35	13.1	-	-
	なかった	13	4.9	-	-
	欠損	6		-	-

表 37　栄養知識得点の変化

		人数	１回目調査正答率（%）			人数	２回目調査正答率（%）			人数	正答率の差（２回目－１回目）		
			食塩	食物繊維	食のSDGs		食塩	食物繊維	食のSDGs		食塩	食物繊維	食のSDGs
児童	全体	288	47.0	37.6	64.4	283	59.8	51.2	65.0	279	13.1	13.5	0.9
	減塩P	143	47.6	37.3	65.4	143	63.7	48.5	64.4	143	16.1	11.2	−1.0
	食物繊維P	75	44.3	36.3	61.3	78	55.9	58.6	65.9	75	11.6	22.7	4.8
	食のSDGsP	60	48.5	41.0	64.8	61	56.1	48.7	65.2	60	7.8	7.5	0.5
保護者	全体	274	60.7	51.7	67.2	259	64.1	53.7	67.3	249	3.9	2.3	0.3
	減塩P	136	59.9	52.4	66.6	136	65.7	54.4	66.9	131	6.0	1.9	0.3
	食物繊維P	73	60.1	49.6	66.3	70	61.9	52.4	68.0	67	2.1	2.5	1.6
	食のSDGsP	57	62.5	51.1	69.3	49	61.9	52.8	67.1	47	0.6	3.7	−1.9

減塩 P＝減塩プログラム参加者、食物繊維 P＝食物繊維プログラム参加者

食の SDGsP＝食の SDGs プログラム参加者

●結果のまとめ

【児童】

①基本的な生活習慣

平日の起床は94.5%の児童が６－７時台、就寝は10時台以前の児童が68.7%であった。休日の起床は８時台以前が69.1%、就寝は10時台以前が48.6%であった。運動をしない（０日）と回答した児童は、平日について6.3%、休日について9.8%であった。運動については「しない」と回答する児童もいる一方で、運動に長時間を費やしていることを回答している児童もあり、運動習慣が二極化している可能性が考えられた。

②食に関する知識

学校での学習前には、日本人が食塩を摂りすぎていると回答した児童の割合は22.9%であったが、学習後には73.1%に増加した。食塩の摂りすぎでなりやすくなる病気では、脳や心臓の血管の病気を挙げた児童の割合は37.5%から65.0%に増加、胃がんをあげた割合は20.5%から42.1%に増加した。減塩の工夫に関する認識も総じて上昇し、食塩関連質問の正答率は47.0%から59.8%に上昇した。特に、減塩に関し学習に取り組んだ児童のみに限ると、正答率は47.6%から63.7%に上昇した。

食物繊維については、多くの日本人で足りていないと回答した児童の割合は、15.7%から52.8%に増加した。肉には食物繊維が少ないと回答した割合は32.6%から51.2%、ブロッコリーに食物繊維が多いと回答した割合は53.5%から73.1%に増加した。一方で、食物繊維の不足でなりやすい病気の認知度は高くなく、学習前後の正答率の変化を見ても、肥満については13.5%から28.3%、脳や心臓の血管の病気が18.1%から25.8%であった。総体として食物繊維関連質問正答率は37.6%から51.2%への上昇が認められ、特に食物繊維について学習した児童においては、正答率は36.3%から58.6%に上昇した。

食のSDGsについては、代替肉や大豆ミートの認知度は45.3%から66.4%に上昇したものの、関連する質問への正答率は64.4%から65.0%とほとんど変化がなかった。学習において、代替肉などを用いた献立提案などを行ったものの、たんぱく質や脂質摂取量の変化などの健康面からの学習が行われ、代替肉を使うことによる環境負荷の変化などについては十分な情報伝達が行われなかった可能性がある。

③食に対する意識

食事をすることが楽しいと回答した児童の割合は学習前に91.4%、学習後で94.8%であり、大部分の児童が食に対して肯定的であった。食事の内容が健康に良いかどうか気を付けて食事をしている児童の割合は、学習前後で39.4%から44.3%に増加、食事に気を付けることで自分に利益があると考える児童の割合は81.3%から84.3%に増加していた。また、家族と食べ物や栄養について話をする児童の割合は28.9%から37.7%へ、同様に健康や病気について話をする児童の割合は36.8%から44.7%に増加した。さらに、

普段の食事で食塩を食べ過ぎないようにしている児童の割合は 31.5%から 32.3%とほとんど変化がなかったが、食物繊維を摂るようにしている児童の割合は 17.2%から 30.7%に増加した。代替肉や大豆ミートを用いた料理を食べたいと考える児童の割合は、43.0%から 43.6%と変化がなかった。児童における食品や味付けの選択の権限は小さいと考えられ、それが減塩や代替肉摂取に関する意識の変化の小ささに関係している可能性がある。一方で、提供された食事の中で野菜を積極的に食べる（あるいは残さない）といった行動は児童でも取れるため、食物繊維を多く含む食品を摂ろうとしている児童の割合は増加した可能性が考えられる。

④学校給食やおおたの未来づくりに関する事項

学校給食がおいしいと考えている児童の割合は学習前で 92.3%、学習後で 92.2%であった。おおたの未来づくりのねらいがよく分かったと回答した児童は 88.5%、分かったことやできるようになったことがあったと答えた児童は 85.5%であった。感想の自由記載欄には、それぞれの栄養素の健康影響や摂取量を増やす・減らすための工夫について学べたこと、今後の生活に活かしていきたい旨の記述が多くみられた。グループで学習活動を進めることの難しさ、楽しさに触れた記述も多くみられた。

【保護者】

①基本的な生活習慣

回答者の 91.9%が母親、7.0%が父親であった。平日の起床は６時台以前が 73.8%、就寝は 11 時台以前が 63.8%であった。休日の起床は８時台以前が 89.9%、就寝は 11 時台以前が 52.6%であった。歩行時間は 30 分未満と回答した者が 16.9%であった一方で、120 分以上と回答した者も 25.1%あり、職業や家庭環境などによると考えられた。

②食に関する知識

食塩関連質問の正答率は児童の学習の前後で 60.7%から 64.1%の上昇、児が減塩について学んだ保護者に限ると 59.9%から 65.7%への上昇が認められた。同様に、食物繊維関連質問正答率の変化は 51.7%から 53.7%、児が食物繊維について学んだ保護者に限ると 49.6%から 52.4%であった。食の SDGs 関連質問正答率は、67.2%から 67.3%、児が食の SDGs について学んだ保護者に限ると 69.3%から 67.1%であった。児童に比較すると総じて正答率の変化は小さい。個別の設問では、日本人の食塩摂取の状況（過剰に摂取している）に関する質問の正答率（79.6%から 86.1%）、食塩の摂りすぎで脳や心臓の血管の病気になりやすくなると回答した者の割合（58.4%から 69.9%）、食物繊維を増やすために玄米や麦ごはん、雑穀米などを取り入れるようにすると回答した者の割合（30.3%から 36.3%）などにおける値の変化が大きかった。最近１か月の間に代替肉や大豆ミートを使

った料理を食べたと回答した者の割合は 8.0%から 15.4%に増加し、学校での学習に伴い、代替肉などを家庭に取り入れている可能性がうかがわれた。

③食に対する意識

児の食事を準備する際に、食塩が多くならないように気を付けている保護者の割合は、67.2%から 72.6%に増加した。食事に食物繊維が多い食品が含まれるように気を付ける保護者の割合は、58.4%から 61.3%に微増した。代替肉や大豆ミートを使った料理を食べたいと思う保護者の割合は、32.5%から 29.1%に微減した。児と食べ物や栄養について話をすると回答した保護者の割合は、61.9%から 69.4%に増加、同様に健康や病気について話をすると回答した保護者の割合は 61.8%から 72.6%に増加した。学校での取り組みについて話す、あるいは配布されたリーフレットなどについて話す中で、栄養や健康に関するコミュニケーションの頻度が増えた可能性が考えられる。さらに、保護者には健康的な食事を妨げる要因についても尋ねた。要因として挙がった項目は、健康的な食品の価格が高い（当てはまる、やや当てはまるとした保護者の割合が 81.4%）、自分の好きなものを食べたい（59.1%）、料理をする時間がとりにくい（58.7%）、食事の用意を手伝ってくれる人がいない（57.4%）などであり、経済的あるいは時間的な制約により、健康的な食事の準備が難しいことがうかがわれた。

④学校給食やおおたの未来づくりに関する事項

学校給食の献立表や給食だよりをよく見ると回答した保護者の割合は、学習前後で 71.7%、73.3%であった。本事業に基づく保護者向け情報提供用のリーフレットを２回に１回以上読んだと回答した保護者の割合は 31.9%、時々読んだと回答した保護者は 52.2%であった。リーフレットの内容を理解できたと回答した保護者は 98.8%、リーフレットを読んで食事を変える必要があると思った保護者は 69.9%であった。自由記載欄には、今回のプロジェクトが始まってから子どもと食や病気について話すようになった、子どもが減塩について気にするようになった、などの記述があった。一方で、忙しい生活の中では、食について心がけることはなかなか難しいとのコメントもあった。

8−3　クロス集計

BDHQ15y によって推定した食品摂取量と食に関する知識や食習慣に関する調査への回答内容の両方を使用し、クロス集計を行った。クロス集計は、主に１回目調査のデータを用いて実施した。健康的な食習慣との関連が過去に多く報告されている１日あたりの野菜摂取量を、児童の食の健康度の指標として用いた。食に関する知識の質問は、食塩、食物繊維、食の SDGs の３つのパートに分かれており、それぞれで正答率をパーセントで算出し、得点として合計した。すなわち、満点は 300 点である。

1. 児童の食に関する知識問題への得点と児童の１日あたり野菜摂取量

児童の食知識正答率によるグループ	児童の食知識得点（点）	児童の野菜摂取量平均値（g）
高	197.2	207.0
やや高	164.0	199.7
やや低	136.7	205.7
低	97.3	174.4

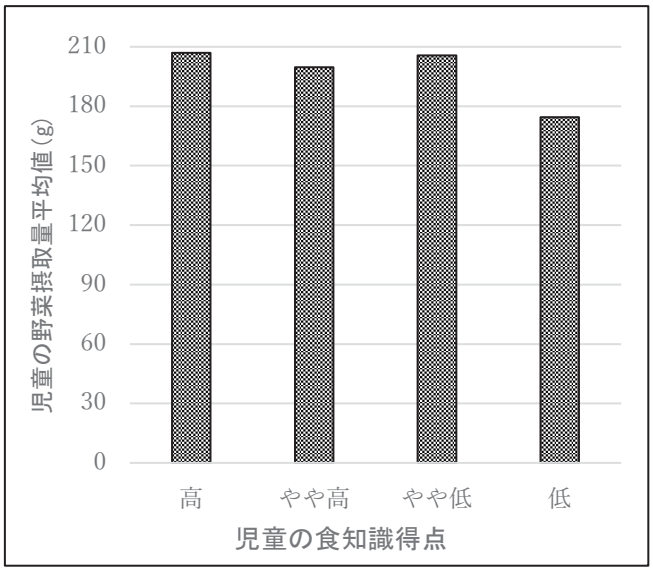
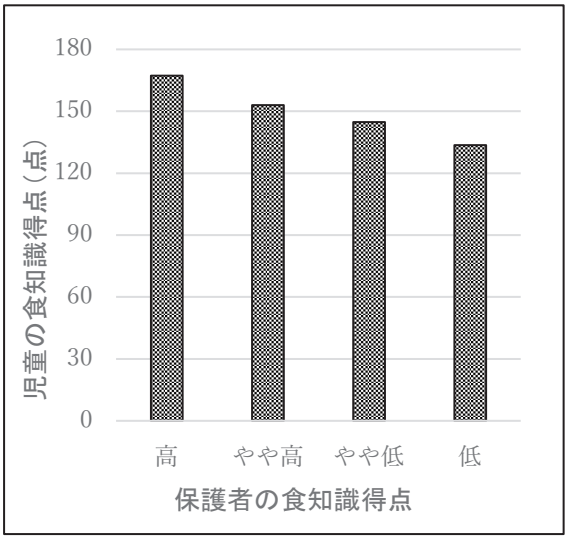


図１　児童の食に関する知識問題への得点と児童の１日あたり野菜摂取量

食に関する知識問題での得点が高い群では、低い群と比較し約 30g、野菜摂取量平均値が高い。

2. 保護者の食に関する知識問題への得点と児童の知識問題得点/野菜摂取量

保護者の食知識正答率によるグループ	保護者の食知識得点（点）	児童の食知識得点（点）	児童の野菜摂取量平均値（g）
高	213.9	167.3	244.4
やや高	188.9	153.0	190.6
やや低	169.4	144.7	194.8
低	133.9	133.6	160.2



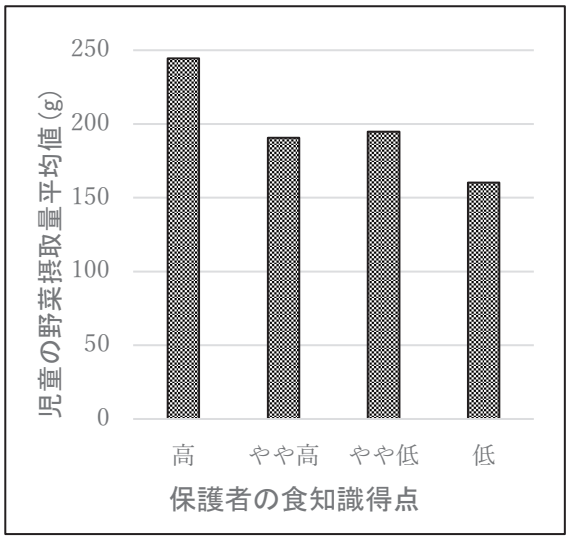


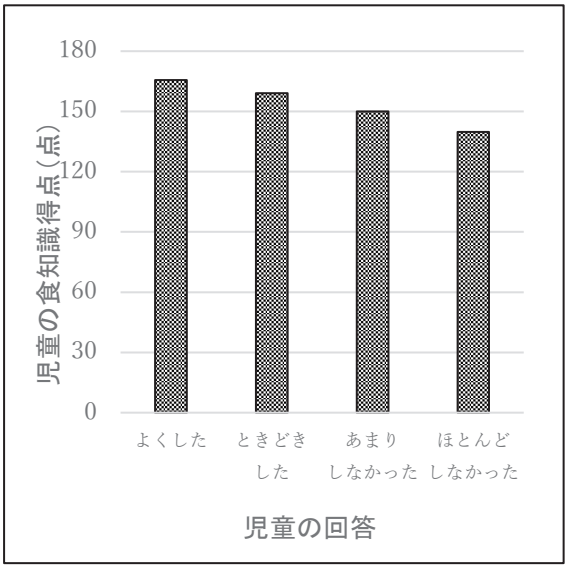
図 2.1(左)　保護者の食に関する知識問題への得点と児童の知識問題得点
図 2.2(右)　保護者の食に関する知識問題への得点と児童の野菜摂取量

保護者の食に関する知識問題での得点が高い場合、児童の食に関する知識問題での得点も高い。また、保護者の得点が高いと児童の野菜摂取量平均値が大きい。摂取量の群間差は、児童の食に関する知識の群間（約 30g）よりも保護者の知識の群間（約 80g）で大きい。

3. 家族とのコミュニケーションと野菜摂取量

①最近１か月で、家族の人と、食べ物や栄養について話をすることがありましたか。

児童の回答	児童の食知識得（点）	児童の野菜摂取量 平均値（g）
よくした（12 人）	165.6	247.2
ときどきした（71 人）	159.1	213.0
あまりしなかった（89 人）	150.0	197.6
ほとんどしなかった（115 人）	139.8	182.6



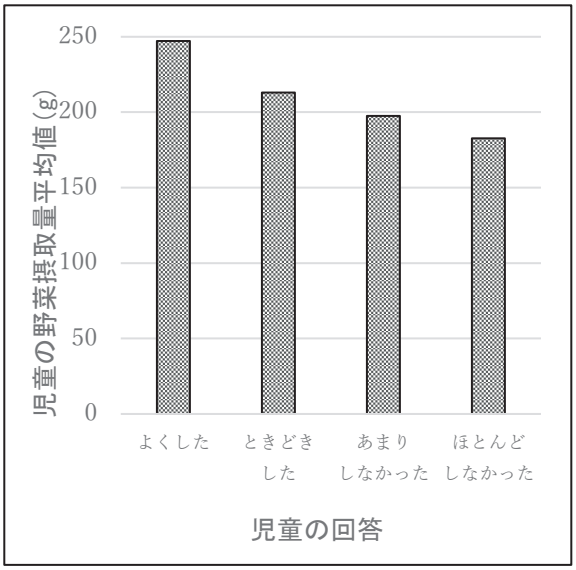
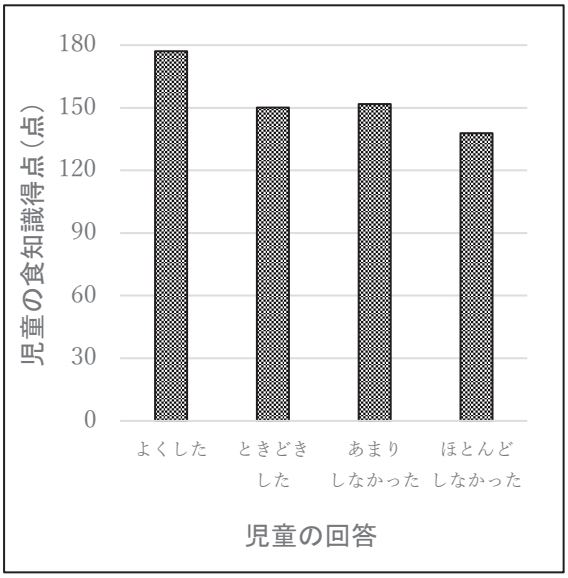


図 3.1（左） 家族とのコミュニケーションと児童の食知識得点①

図 3.2（右） 家族とのコミュニケーションと児童の野菜摂取量①

②最近１か月で、家族の人と、健康や病気について話をすることがありましたか。

児童の回答	児童の食知識得点（点）	児童の野菜摂取量平均値（g）
よくした（21 人）	177.1	273.9
ときどきした（85 人）	150.1	186.3
あまりしなかった（96 人）	151.8	202.2
ほとんどしなかった（86 人）	137.8	182.9



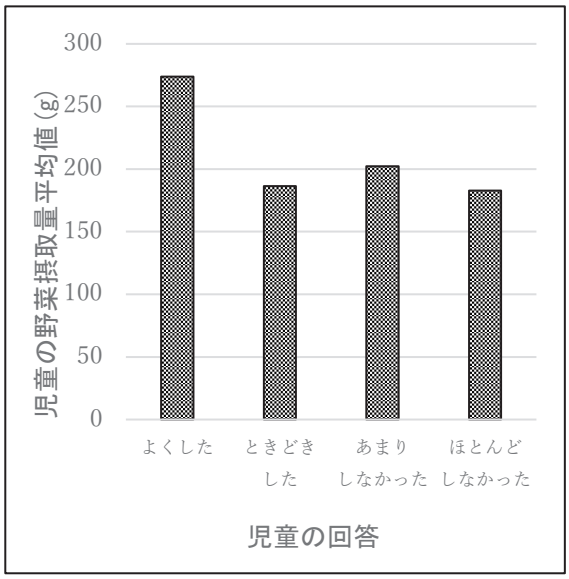


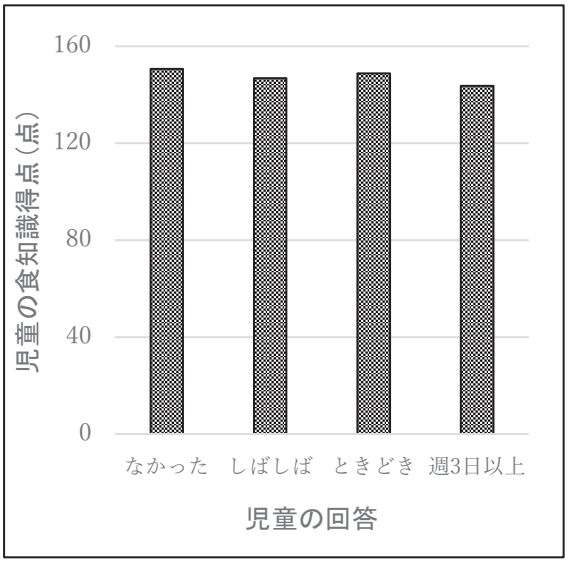
図 4.1（左）　家族とのコミュニケーションと児童の食知識得点②
図 4.2（右）　家族とのコミュニケーションと児童の野菜摂取量②

家族と食べ物や栄養について、あるいは健康や病気について話をよくする児童の群では、ほとんどしなかった児童の群に比べて食に関する知識問題での得点が高く、野菜摂取量平均値が大きい。

4. 学校給食を残すかどうかと野菜摂取量

最近１か月で、学校給食を残した日はどのぐらいありましたか。
主食だけ（ごはんやパン、めん）、おかずだけ残した日も数えます。

児童の回答	児童の食知識得点（点）	児童の野菜摂取量 平均値（g）
なかった（169 人）	150.7	211.5
しばしば（週に１～２日）（52 人）	146.8	184.0
ときどき（週１日未満）（47 人）	148.8	170.3
週 3 日以上（19 人）	143.7	178.8



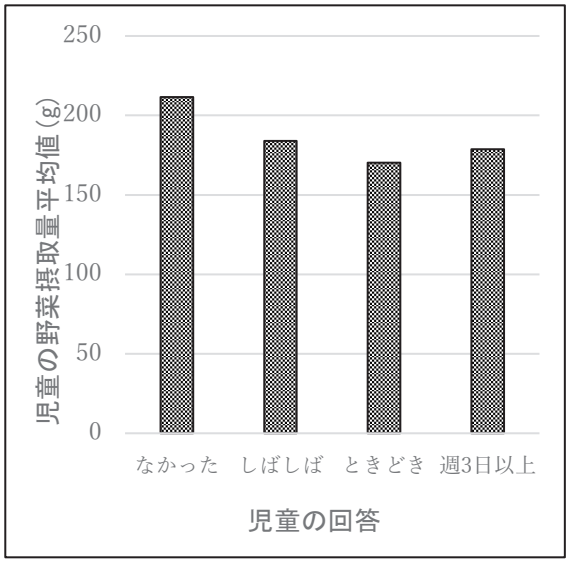


図 5.1（左）　学校給食を残すかどうかと児童の食知識得点
図 5.2（右）　学校給食を残すかどうかと児童の野菜摂取量

学校給食を残す頻度と児童の食に関する知識問題での得点には、明確な関連は認められなかった。一方、学校給食を残さなかった群に比べ、週３回以上残した群の児童の野菜摂取量平均値は約 30g 小さかった。

5. 保護者の考える「健康的な食事の用意を妨げる要因」と児童の野菜摂取量

	当てはまる	やや当てはまる	どちらともいえない	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
① 買い物をする時間がとりにくい	195.0	196.9	210.3	202.5	176.9
② 料理をする時間がとりにくい	190.4	207.1	165.2	204.1	225.3
③ お店に健康的な食品やメニューが少ない	217.3	210.8	203.3	182.9	181.5
④ 健康的な食品の価格が高い	197.1	193.9	185.2	245.6	241.1
⑤ 食事の用意を手伝ってくれる人がいない	189.3	195.0	212.2	197.8	210.9
⑥ 調理のスキルがない、あるいは調理方法が分からない	180.8	198.5	181.9	203.3	219.9
⑦ 料理をするのが好きではない	162.8	176.1	216.9	201.8	227.6
⑧ 自分の好きな食べ物を食べたい	189.5	196.4	199.2	209.0	203.6
⑨ 料理や味を、家族の好みに合わせないといけない	183.8	198.5	210.0	192.4	191.0
⑩ 健康的な食事がどのようなものか分からない	219.6	179.6	190.5	204.6	204.3
⑪ 健康的な食事には関心がない	228.3	177.1	166.1	194.0	217.7

保護者が、健康的な食事の用意を妨げる要因と考えている因子およびその自らへの当てはまり度合いと、児童の野菜摂取量の関連を検討した。赤字は当てはまり度合いの群によって野菜摂取量平均値に差があった要因、青字は差がある可能性のある要因を示す。（※当てはまる→まったく当てはまらない、の順番で、段々に野菜摂取量が増える、あるいは減るという傾向のある因子について、赤字あるいは青字にしている。どこかのグループの人数が非常に少ない場合や、グループ内での野菜摂取量のばらつきが非常に大きい場合は、野菜摂取量に群間差がない、という結果になることがある。）

お店に健康的な食品やメニューが少ないと考えている保護者の児は野菜摂取量が多い可能性があるという結果であった。理由として、保護者が商店や飲食店で健康的な食品やメニューを意識して探しているがために、それらが少ないという印象を持つ可能性が考えられる。料理が好きと回答した保護者の児は野菜摂取量が多かった。また、健康的は食事に関心がある保護者の児は、野菜摂取量が多かった。（※なお、「健康な食事には関心がない」について“当てはまる”と回答した保護者は４名のみであった。）

９　健康に関する情報提供

9－1　学校給食指導会

栄養教諭、学校栄養職員および会計年度任用学校栄養士を対象とした学校給食指導会において、東邦大学スタッフより献立開発をテーマとした講演を行った。講演の資料を資料13、講演後の質問に対する回答資料を資料 14 に示す。また、実施報告を資料 15 に示す。

・日時：令和６年８月 23 日（金）９時～12 時
・場所：池上会館集会室
・参加状況：小学校 51 校（欠席９校）、中学校 18 校（欠席 14 校）
・講演者：東邦大学医学部　朝倉敬子　橋本夕紀恵

・講演内容：1. 食事の何が一番健康に影響するのか（朝倉）
2.「日本の小中学生の食事状況調査」ご紹介（朝倉）
3. 食塩の健康影響/食物繊維の健康影響（朝倉）
4. おいしさと味・温度・食感の関係（橋本）
5. 献立作成の工夫と取り組みの事例（橋本）
6. 食べ残しの実態と取り組みの事例（橋本）
7. まとめ（朝倉）

9－2　保護者向け情報提供

保護者に向けて、プロジェクト概要や調査報告、健康に関する情報をまとめたＡ３サイズのリーフレットを作成し、各校で月１回程度配布した。リーフレットは資料 16 として巻末に示す。

【リーフレットテーマ一覧】

配布月	テーマ
令和６年５月	未来を創り出す「食」プロジェクト ～人も地球も健康になる食を考える～　のご紹介
令和６年６月	「減塩」でつくる未来の健康
令和６年７月	増やそう！「食物繊維」
令和６年９月	「代替肉」と食の SDGs
令和６年 10 月	調査結果のご報告１
令和６年 11 月	家庭でできる「食事の工夫」
令和６年 12 月	食料生産と環境影響
令和７年１月	生活習慣病－生涯の健康づくり－
令和７年３月	調査結果のご報告２

9－3. 児童向け情報提供

(1)　校内放送原稿

児童に向けた減塩、食物繊維の摂取、および食の SDGs に関する教育媒体として、児童が校内放送するための原稿を作成し、各学校に配布した（資料 17)。この原稿の内容は授業や食に関する知識や食習慣に関する調査の内容と連動しており、知識が定着しやすいように配慮した。

(2)　食育動画

教育媒体として「減塩と健康のはなし」「食物繊維と健康のはなし」「食べ物と地球環境のはなし」をテーマとした食育動画を作成した。動画は YouTube にアップロードし、各学校に活用を依頼した。下記に動画のサムネイルを示す。







１０　総括

本事業には、主に二つの目的がある。一つは学校給食献立の開発・改善による食環境の整備であり、この目的で献立開発から試作会、本年度モデル事業の対象となった４小学校での給食提供という一連の事業が行われた。もう一つが、児童及び保護者を対象とした食に関する学習活動・情報提供である。児童については教科「おおたの未来づくり」の中で食をテーマに取り上げ、食と健康、食と地球環境に関する学習活動が行われた。保護者に対しては、定期的にリーフレットを用いて児童の学習内容と関連する事項について情報提供が行われた。食に関する十分な知識や意欲を備えた上で、適切な食選択のできる環境を提供することを目指している。

本年度モデル事業で得られた成果と、今後検討すべき課題について以下にまとめる。学校給食献立の開発では、従来の献立と比較し、減塩献立では明らかに食塩提供量が少なくなっており、また偏食予防（食物繊維増量）献立では食物繊維提供量が多くなっていた。一方で、減塩献立では脂質提供量が増え、食物繊維提供量が少なくなっていた。偏食予防献立では、ビタミン A やビタミン B_1 の提供量が少なくなっていた。これらは、塩味の少なさを補うために油脂を利用したり、児童が苦手なきのこ類の提供をする際に緑黄色野菜類の提供量が減ったりしたためと考えられ、献立における食品の組み合わせの影響を明確に読み取れる結果であった。今後の新開発・改善献立の全区展開においては、減塩や食物繊維摂取量増加といった目的は維持しながら、食品の組み合わせの変化に伴う栄養素摂取量の変化にも継続的に注意を払う必要がある。

食に関する学習では、減塩、食物繊維の摂取、食の SDGs のいずれかのテーマを選択し、児童が学校給食献立開発や商品（食品）開発を行う学習活動が展開された。初回の導入授業は東邦大学スタッフが実施し、その後の調べ学習、地域の商店などとの連携、発表などは各学校のスケジュールに沿って実施された。学習活動への東邦大学による関りは学校ごとに様々であり、児童の活動への十分なフィードバックが実施できた学校と、関りの頻度の少なかった学校があった。

学習活動の前後に実施した２回のアンケート調査の結果では、児童の知識面では食塩、食物繊維に関する質問への正答率がそれぞれの学習グループで 16.1%、22.7%上昇し、知識の向上が認められた。一方、食の SDGs に関する質問への正答率は当該テーマの学習グループでも 0.5%の上昇と変化が認められず、学習内容と評価方法の不一致があると考えられた。学習の目的と内容について、再確認のうえ今後の学習活動を実施することが必要である。なお、保護者についても減塩学習グループで６％の食塩関連質問に関する正答率向上が認められており、保護者への情報提供に効果があった可能性、および児童と保護者の間で情報の伝達が行われた可能性がある。児童と保護者のコミュニケーションに関しては、家族と食べ物や栄養について話をすると回答した児童の割合が学習前後で 28.9%から 37.7%へ、子と食べ物や栄養について話をすると回答した保護者の割合が 61.9%から 69.4%にそれぞれ上

昇しており、学習をきっかけに家庭で食に関するコミュニケーションが図られている可能性が示唆された。児童と保護者のコミュニケーションが円滑な場合に野菜摂取量が多いことも観察されており、今後は児童－保護者間の会話で食や健康・環境に関する話題が多く取り上げられるような仕掛けを考えることにも効果があると考えられる。

児童の食への意識については、食事の内容が健康に良いかどうか気にして食事をしている者の割合が、学習前後で 39.4%から 44.3%の上昇、食事の内容に気を付けることで自分に利益があると考える者の割合が 81.3%から 84.3%に上昇した。元より児童に食を提供するのは保護者や学校である場合がほとんどであり、児童にとっては食の選択の幅は広いとは言えない可能性がある。しかし、児童は食と自分にとっての利益の関連について高い割合で認識しており、学習を通じて食と健康・環境について意識する者の割合が増えることも分かった。直ちに児童の食を変化させることは難しいかもしれないが、将来の食選択の改善を図ることを目標に、今後も継続的な学習活動による食への意識向上を目指す。

食事調査結果は、給食のみならず家庭での食事を含む習慣的な栄養素・食品摂取量について示しており、今回の事業の実施前後で大きな変化は認めなかった。調査時期（季節）の影響も考慮する必要があるが、全体としては男児・女児とも食物繊維、ビタミン、ミネラルについてはわずかに平均値の高くなった栄養素が多く、食塩摂取量は微増していた。前述の通り、児童の食を直ちに変化させることは難しいかもしれないが、自分の食に対する客観的な評価を知り、その改善方法を学習することで、自分ごととして食をとらえられるようになると考えられる。食事調査の個人結果帳票を利用できることは本事業の強みであり、今後は帳票の利用方法について参加小学校－大学間で十分な情報交換を行う必要がある。

【資料１～８】

給食献立の開発

〇資料１：第１回「給食献立の共同研究・開発の打ち合わせ」報告
〇資料２：第２回「給食献立の共同研究・開発の打合せ」報告
〇資料３：新献立、改善献立の内容
〇資料４：東邦大学からの提案献立
〇資料５：試作会メニューへの評価コメント一覧
〇資料６：第３回「給食献立の共同研究・開発の打合せ」報告
〇資料７：次年度に全校へ通知する献立一覧
〇資料８：第４回「給食献立の共同研究・開発の打合せ」報告

【資料１】

第１回「給食献立の共同研究・開発の打ち合わせ」報告

【日時】令和６年５月21日（火）午後２時から４時15分　於：消費者生活センター

【出席者】小学校：10名（10校）、中学校：５名（５校）

東邦大学：５名

事務局学務課：３名

【配布資料】

資料１　次第

資料２　未来を創り出す「食」プロジェクト～人も地球も健康になる食を考える～（東邦大学から）

資料３　献立共同研究・開発打ち合わせ資料（東邦大学から）

１　献立開発の主旨・経緯について（学務課より）

（１）献立開発の主旨

今年度からの新たな５年間の教育振興基本計画として「おおた教育ビジョン」（第４期教育振興基本計画）を策定した。「おおた教育ビジョン」に示されている「健康づくり」の取組として、「東邦大学と連携した食育の研究と実践」を実施する。

取組の内容として、人生100 年時代において、児童・生徒が生涯にわたり健康を保持・増進するため、東邦大学と連携し、塩分や食物繊維等の摂取、肥満や偏食等と健康への影響について、給食等を通して学ぶ。また、取組について家庭にも周知し実践を促すことで、児童・生徒の適切な食習慣の定着につなげる。

（２）献立開発の経緯

令和５年度、「おおたの未来づくり」として「食と健康」「食の SDGｓ」をテーマに東邦大学と連携した取組を東邦大学から頂いた。その中で学務課では「健康づくり」の取組として、給食献立の共同研究・開発を実施することになった。

（３）その他献立開発に係る事項

令和６・７年度「おおたの未来づくり」のモデル校で、開発献立を実施する。その後小学校・中学校で開発献立の実施を予定している。

献立開発のテーマである減塩（無塩パンの活用、塩分摂取量を減らしても残菜が少ない献立）では、９月～11月に無塩パンを基準パン（食パン、コッペパン、丸パン）と同じ価格で使用できるよう、学務課予算計上している。

２　給食献立の共同研究・開発について（東邦大学より）

資料２　未来を創り出す「食」プロジェクト～人も地球も健康になる食を考える～参照

（１）目的

児童が生涯にわたり健康を維持・増進し、かつ環境にも配慮した食選択を実践できるようになるため、減塩・食物繊維摂取増の給食献立や児童が苦手な食材を克服できるような給食献立について研究開発し、実際に学校で給食提供することで適切な食習慣の定着につなげる。

（２）献立開発の目標

テーマ①減塩　　学校給食摂取基準を満たす食塩含有量の給食提供を目指す。

②偏食対策　日本人の食事摂取基準において、食物繊維の目標量が設定されている。この値が“理想的な値”ではなく、“日本人における実現可能性を考慮して低めに設定した値”であるため、摂取量を増やす事を目指す。

（３） 献立開発にあたり、献立作成時のポイント

① 減塩のための献立作成のポイント

・モデル校４校の昨年度５月献立の平均値　　2.45ｇ

・学校給食摂取基準　食塩相当量目安　低学年 1.5ｇ未満
　　中学年 2.0ｇ未満
　　高学年 2.0ｇ未満
　　→ 給食献立では段階的に減らしていく事を考えるといいのではないか。

・塩分を抑える方法について

うま味の活用　鰹節と昆布を使いだしをとり、だしの相乗効果によりうま味を活かす

とろみをつける　かきたま汁やポタージュだと味を感じやすい

塩分を含むハム、かまぼこ等を使用するときは食材から味が出るので調味料を控える

炒め油、肉の油、バター、牛乳、豆乳でうま味を増す

汁物の適塩量を見直す　例）みそ汁の場合、だしに対して 0.6～0.8%が適量

主食を無塩にする　例）こぎつねごはん　ご飯を炊く時の醤油を使わない

主菜は表面に味をつける　例）味付きの衣にし、ソースをかけない

酸味・辛味・香りの活用　学校なので制限はあるが、酢、レモン、香味野菜、香辛料を使う

②偏食対策のための献立作成のポイント

・モデル校４校の昨年度５月献立の平均値　6.75ｇ

・学校給食摂取基準　食物繊維　低学年　4.0ｇ
　　中学年　4.5ｇ
　　高学年　5.0ｇ
　　→ 満たしてはいるが摂取を増やしたい

・利用したい食品

きのこ類、海藻類、豆類、押し麦、切干大根、ごぼう、れんこん、オクラ、りんごなど

・メニュー名の工夫をして、食感を連想させる工夫をする

例）シャキシャキサラダ、パリパリ、コリコリ、ねばねば

・人気メニューに利用したい食品を摂り入れる工夫をする

例）ひき肉料理にきのこやおから、大豆を入れる

・資料３　献立共同研究・開発打ち合わせ資料参照にて、令和５年度献立の見直し提示

３　検討事項について

（１）テーマについて各学校の現状

・実際に児童が食べない調味料も調理で必要なので、献立上では塩分量が上がる。

・塩分を抑えるとカロリーが上がらなくなる。

・食べてもらうために塩分を抑えきれない。
・和風和え物、みそ汁の残菜が多い。
・その日により、残菜量には違いがある。
・アレルギー対応もあり、コクの出るマヨネーズや卵、ごまを使いにくい。
・食材の組み合わせを理想的なものに近づけたい。
・盛付や調理作業量も考慮が必要。
・予算も限られているので使いたい食材を使えるわけではない。

（２）モデル校で実施する献立数及びモデル校の献立への取り入れ方
・９月から献立提供実施のためには、６月中にその分の献立を完成させる。
・新献立ばかりだと実際に提供が難しい事もあるので、モデル校で以前実施した献立を目的に沿って見直した献立も取り入れる。
・「学校給食の手引き」衛生管理を取り入れた献立とする。
・モデル校で使用しにくい食材：（ナッツ、ししゃも、卵使用献立は回数を考慮）

（３）献立の開発研究の方法
・モデル校４校が各グループに入った班構成とし、４グループ編成とする。
・小学校、中学校が入った班構成とする。
・グループではリーダーを決め、進行する。
・グループ編成：

	モデル校	小学校	中学校
1 グループ	C 校	2 校	1 校
2 グループ	D 校	2 校	1 校
3 グループ	A 校	1 校	2 校
4 グループ	B 校	1 校	1 校

・献立の共有方法：校務支援システムにて共有する。
・献立作成数：６月　減塩、偏食予防を目的とした新献立をグループごとにそれぞれ１つ
（合計２献立）
モデル校で以前実施した献立から目的に合わせて修正を４つ（モデル校毎）
７月　６月と同様

【１～４グループで開発した献立】

テーマ	献立数	
減塩	8	４校共通
偏食	8	４校共通
過去の献立	8	モデル校ごとに実施

※上記以外に東邦大学からの提案献立もある予定です。

・献立提供月：9 月～11 月に実施する献立数の案

月	実施献立数	内訳		
		減塩	偏食	過去の献立
9	8	3	2	3
１０	8	2	3	3
１１	8	3	3	2

※新献立について、４校で同じ月に同じ献立を実施します。

・献立提供方法：１週間に２献立ずつの実施を目安とする。

4　今後のスケジュール

（1）打ち合わせ

・６月の献立完成前後に打ち合わせの時間をとる。→７月19日（予定）

（2）試作会

・新献立について、試作が必要か検討する。

・試作会の時期は８月頃で調整する。

（3）残菜量の計測について

・モデル校に確認する。→モデル校へ計測方法について連絡済（別紙参照）

（4）９月に実施する献立について

・６月21日までにグループごとの開発献立（新献立：２と過去の献立修正：４）を完成させる。

・全体で開発献立を共有する。

・６月24日９月に実施する減塩献立：３、偏食献立：２、モデル校ごとの過去の修正献立：３を決める。（モデル校を中心に）

5　今後の検討事項

・東邦からの提案献立について採用できるかどうかを検討。

・10、11 月に実施する献立と実施数を検討。

・11 月の残菜調査を実施する週は、減塩１、偏食１、過去の献立１が入っていて、４校で同じ献立だと、データの取りまとめがしやすく、結果も皆様にとって興味深いのではないかと、東邦大学から提案があった。

【資料２】

第２回「給食献立の共同研究・開発の打合せ」報告

【日時】令和６年７月10日（水）午後２時15分から４時15分 於：
消費者生活センター

【出席者】小学校：10 名（10 校）、中学校：５ 名（５ 校）
東邦大学：５ 名
事務局学務課：２ 名

【配布資料】

・第 ２回打ち合わせ次第
・９月実施献立（新献立・モデル校過去の献立）
・確認事項①
・10、11 月実施予定新献立
・東邦大学からの提案献立
・開発献立の実施記録表（案）

１　９月実施献立について

・９月実施の新献立及び各モデル校の過去献立を報告。

（１）新献立及び実施日

減塩	１G　チンジャオロース丼 トマトと卵のスープ アップルゼリー	２G　黒砂糖パン チキンのサルサソース れんこんチップスサラダ 白菜と鶏肉のスープ	３G　ごはん カツオのチリソース 春雨の炒め物 味噌汁
C 校	9/19	9/13	9/26
D 校	9/11	9/27	9/4
A 校	9/30	9/10	9/27
B 校	9/18	9/11	9/19

偏食	３G　豚キムチ丼 わかめスープ 豆乳プリン	３G　ごはん なめたけ じゃが芋のうま煮 油揚げ入りごまあえ
C 校	9/5	9/11
D 校	9/26	9/12
A 校	9/18	9/7
B 校	9/6	9/24

（２）モデル校の過去献立

	9 月実施献立及び実施日			10 月以降実施予定献立
C 校	【減塩】 9/30 こぎつねごはん ふくさ卵 みそ汁	【減塩】 9/20 ビスキュイパン ポトフ 豆とツナのサラダ	【偏食】 9/9 さんまごはん 秋のいりどり 梨	【偏食】 麦ごはん 魚のごまみそ焼き カリッと大豆サラダ 沢煮椀
D 校	【減塩】 9/5	【減塩】 9/13	【減塩】 9/25	【減塩】

	冷やし中華 さつまいもの天ぷら ししゃものごま天ぷら	ピザトースト かぼちゃのシチュー フルーツポンチ	上海麺 ビーンズポテト	五目チャーハン イカのチリソース 春雨スープ
A 校	【減塩】 9/6 ピザトースト チャウダー コールスローサラダ	【偏食】 9/11 ごはん のりの佃煮 いかの黄金焼き 豚肉と大根のべっこう煮	【偏食】 9/20 五目ごはん さばの文化干し どさんこ汁	【偏食】 味噌ラーメン 大学芋
B 校	【減塩】 9/4 豚肉のしぐれごはん ふくさ卵やき みそ汁	【減塩】 9/12 カレー焼きそば 卵入りレタススープ シナモンビーンズ	【偏食】 9/26 さんまとなすのから揚げ丼 もずくの酢の物 みそけんちん汁	【偏食】 ひじきごはん 白いんげん豆と さつまいもの甘煮 ごま豚汁

2　各グループから新献立の紹介及び検討内容

（1）９ 月実施新献立

	新献立	工夫した点、調理のポイント等
減塩	チンジャオロース丼 トマトと卵のスープ アップルゼリー	・暑い時期でも食べやすい献立を考えた。 ・オイスターソースを使用し、塩分控えめとした。 ・トマトは角切り。具は学校に合わせて減らす。 ・スープは具の量があるので、水分を減らした。
減塩	黒砂糖パン チキンのサルサソース れんこんチップスサラダ 白菜と鶏肉のスープ	・パン、おかず 2 品の構成で、減塩となるものを考えた。 ・鶏肉の下味を少なくし、トマト・レモンの酸味、オリーブオイルで満足感を出した。ソースが絡むようにでん粉でとろみをつけた。 ・れんこんチップは触感が良く、減塩に効果的ではないかと思う。
減塩	ごはん カツオのﾁﾘｿｰｽ 春雨の炒め物 味噌汁	・班の中では魚の梅味についても検討したが、甘辛で食べやすいチリソース味を決定とした。甘めのたれになっているので砂糖は調整して欲しい。カツオは身がしっかりしているので、切り身でも問題ない。一口大を利用して丼での提供を想定した。カツオは身がしっかりしているので、よく噛む献立にもなっている。 ・「春雨の炒め物」は、塩分が少ない献立である。
偏食	麦ごはん なめたけ じゃが芋のうま煮 油揚入りごまあえ	・「ごはん」はアレルギーの配慮のため、「麦ごはん」と標記する。 ・「なめたけ」はあえてエノキタケのみの献立とすることで、苦手でも食べられたとの声が上がった献立である。 ・「じゃが芋のうま煮」は学校に合わせて量の調整が必要である。 ・「油揚入りごまあえ」は油揚げをスチコンでカリカリに焼いて、食感を楽しむことのできる献立である。
偏食	豚キムチ丼 わかめスープ 豆乳プリン	・「豚キムチ丼」はエノキタケの量が多いが他の具があるので食べやすい献立。小学校の提供量として多いかどうか心配である。 ・「わかめスープ」は春雨を入れることで食べやすい。具の量は学校に合わせて調整。 ・「豆乳プリン」の生クリームはコクを出すために入れている。寒天濃

		度は学校に合わせた濃度でよい。フルーツジュースで作るより寒天濃度を抑えた方がプリンのような食感になる。

（２）10・11 月に実施予定の新献立

	新献立	工夫した点、調理のポイント等
減塩 （３G）	ごはん 秋野菜の酢豚 卵と豆腐の中華スープ	・酢豚の味で根菜を多く入れても良く食べてくれる献立である。カリフラワーやブロッコリーを入れても良く食べる。9 月から 11 月に実施とのことなので、秋野菜を使い食物繊維摂取量を増やした。
減塩 （３G）	ごはん ヤンニョムチキン 三色サラダ 豆腐と卵のスープ	・ヤンニョムチキンはしっかりした味で、他はあっさりとした味とし、献立全体で味のメリハリをつけた。 ・「三色サラダ」には玉ねぎを使い、味が絡むようにし、ショウガを加えた。 ・「豆腐と卵のスープ」はごま油、とろみを利用し、少ない調味料でも満足できるように工夫した。
減塩 （３G）	スパゲティトマトソース 揚げじゃがサラダ ぶどう	・「スパゲティトマトソース」はベーコン、トマト、きのこ、チーズなどの旨味を活用した。また、ニンニク、オレガノを使用することで満足感を得られるようにした。 ・「揚げじゃがサラダ」のじゃが芋は機械で千切りにして揚げるとパリパリ感が良く食べやすい。
偏食 （１G）	ひじキムチャーハン 魚と大豆のみそがらめ わかめスープ	・「キムチチャーハン」は人気のある献立なので、ひじきが入っても違和感なく食べられる。 ・「魚と大豆のみそがらめ」の「よしきりざめ」は他の魚でも代用できる。
偏食 （２G）	きのこかき揚げ丼 甘酢和え 大根のしょうが汁	・「きのこかき揚げ丼」はきのこが食べやすいようにかき揚げにした。かけだれが馴染むようにとろみをつけ、半量とした。たれは別配ではなく、かき揚げにかけて配缶してもよい。 ・実施校で冬瓜を使用したことがないとの事だったので、大根に変更した。
偏食 （３G）	鶏ごぼうごはん ふくさ卵焼き 田舎汁	・ショウガの入った混ぜご飯。 ・ひじきも卵焼きに入れると良く食べる献立である。
偏食 （４G）	海鮮あんかけやきそば じゃが丸揚げ りんご	・野菜をたっぷり使った。 ・じゃが丸揚げは大きなたこ焼きのような献立で、人気がある。いんげん豆のペーストを使っている。

３　モデル校の過去献立の修正について

（１）修正点、工夫した点、調理のポイント等

【C 校】

	修正後献立	修正点、工夫した点、調理のポイント等
減塩	〈減塩〉 こぎつねごはん	・他校の混ぜご飯の調味料量を参考に、ごはんの具に使う砂糖としょうゆを甘味が強くなると塩味を感じにくくなるので、どちらも減らす。

	ふくさ卵 みそ汁	・「ふくさ卵」の塩、しょうゆの量を減らした。 ・みそ汁は水を 110g に減らし、具材を増やす。出汁に昆布も使い、みそを６ｇに抑えられるとよい。
減塩	〈減塩〉 ビスキュイパン ポトフ 豆とツナのサラダ	・「ビスキュイパン」のバターが有塩だったので無塩に変更した。パンを無塩にするのも考えたが、アレルギーで除去食の子が無塩パンをそのまま食べることになるのでやめた。 ・「豆とツナのサラダ」「ポトフ」の調味料、水分量を減らして調整した。
偏食	〈偏食〉 麦ごはん 魚のごまみそ焼き カリッと大豆のサラダ 沢煮椀	・「小松菜ごはん」をやめて、「ごはん」にし、副菜として、豆類、野菜を使った和え物にした。揚げ大豆好きな子が多いのでグループで提案いただいた「カリッと大豆サラダ」を取り入れ、食物繊維を多く摂取できるようにした。
偏食	〈偏食〉 さんまごはん 秋のいりどり 梨	・「さつま汁」を入れていたが、野菜の摂取量が少ないので、根菜類を使用した煮物に変更した。

【D 校】

	修正後献立	修正点、工夫した点、調理のポイント等
減塩	冷やし中華 さつま芋の天ぷら ししゃものごま天ぷら	・「冷やし中華」のたれの量を減らした。野菜は味を付けずにボイルのまま使用することとし、なるとをハムに変更した。 ・サラダの付け合わせを天ぷらへ変更し、塩分を減らした。 ・献立構成を考え、付け合わせを何にするか悩んだ。
減塩	ピザトースト かぼちゃのシチュー フルーツポンチ	・無塩食パンを使用するかグループの中で検討したが、今回は普通の食パンを使用する。具に使うケチャップ、チーズ、塩を減らし、トマトピューレ、砂糖を追加した。 ・「かぼちゃのシチュー」の塩分を減らした。
減塩	五目チャーハン イカのチリソース 春雨スープ	・「五目チャーハン」のご飯の醤油を入れずに塩のみで炊くようにした。具に入れる醤油の一部をオイスターソース、ごま油に変更し、炒り卵に使う塩を減らした。 ・「イカのチリソース」はしょうゆをなくした。
減塩	上海麺 ビーンズポテト 果物	・「上海麺」は元が味の濃い献立であった。あんかけの水分、調味料の量を見直した。それに比例し、野菜の量を減らした。ニンニク、ショウガ汁を使用し、調味料が少なくても満足できるように工夫した。 ・「果物」を追加する。

【A 校】

	修正後献立	修正点、工夫した点、調理のポイント等
減塩	ピザトースト チャウダー	・ピザトーストは無塩食パンを使用することとした。 ・ベーコンチャウダーの予定だったが、ベーコンをやめチキンに変更し

	コールスローサラダ	た。 ・ひじきとコーンのサラダは塩分の少ないコールスローサラダにした。
偏食	味噌ラーメン 大学芋	・味噌ラーメンは汁を飲み干すわけではないので変更しない。 ・「カントリーポテト」を「大学芋」に変更し、食物繊維量を増やした。
偏食	ごはん のりの佃煮 いかの黄金焼き 豚肉と大根のべっこう煮	・煮物は、わかめご飯や、白ご飯＋手作りふりかけなどの組み合わせの方が食べやすいとの意見を基に、そぼろごはんを変更して、ご飯＋のりの佃煮で提供する。
偏食	五目ごはん さばの文化干し どさんこ汁	・五目ごはんに使う干し椎茸は、苦手な食材なので、えのきたけに変更した。

【B 校】

	修正後献立	修正点、工夫した点、調理のポイント等
減塩	豚肉のしぐれごはん ふくさたまご みそ汁	・混ぜご飯の作り方を見直した。具を煮て、調味する前に汁を分け、汁はごはんを炊く時に使い、ご飯の醤油色は残し、塩を減らした。また、具の水分を切って調味するので、塩分を減らした。 ・「ふくさたまご」は、他の卵焼きより塩分が多かったので減らした。 ・みそ汁は鰹節と昆布の混合だし（削り節２%・昆布 0.15%）とし、みそ の量を減らした。
減塩	カレー焼きそば 卵入りレタススープ シナモンビーンズ	・「カレー焼きそば」にニンニクと生姜を追加し、塩を減らした。 ・「卵入りレタススープ」は鶏ガラの量を水分に対し 15%とし、塩分を減らす。 ・「カラフルビーンズ」を「シナモンビーンズ」とし、蜜を絡め塩分を使用しない献立に変更した。
偏食	ひじきごはん いんげん豆とさつま芋の甘煮 ごま豚汁	・「ひじきごはん」は炊き込みの塩をなくし、しょうゆはそのまま使用し、ご飯の色を残した。 ・食材の重なりがあったので、「いんげん豆とさつま芋の甘煮」とし、ごぼうを「ひじきごはん」に使用する。 ・「ごま豚汁」の削り節の量を 1.5%から 2.5%に増やし、みそを減らす。
偏食	さんまとなすのからあげ丼 もずくの酢の物 なすと油揚げのみそ汁	・なすは汁物で残りがちなので、野菜摂取のため、「なすとさんまのからあげ丼」に変更。「からあげ」にたれを絡めるためとろみをつけ、調味料を減らした。 ・「もずくの酢の物」は以前食べていたので、そのまま使用。

４　開発献立及び過去献立について東邦大学からのコメント

（１）大学からのコメント

・献立については素人だが、食塩について調査をしたことがあるので、その経験からの発言をする。

・ベーコンやなるとなど加工食品の中で、食塩が少ない物を選ぶと食塩量は減る。使っている栄養価計算ソフトで減塩加工食品を選択できれば、数値が下がる。

・無塩パン、無塩うどんをもっと活用してもいいのではないかと感じた。
・偏食対策として、きのこ類や海藻類を意識して取り入れている印象である。野菜の種類を増やす事も良いのではないか。食べにくい食材は？→ピーマン。
・調理を実際どのようにするかわからないが、野菜を下茹でするときに塩ゆでするのであれば、塩なしで茹でると減塩につながる。→下茹でに塩は使っていない。

5　東邦大学からの提案献立について

（1）提案献立

	献立名	調理のポイント、調理法等
減塩	麦ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ ミネストローネ	・鶏肉のバーベキューソースは肉に下味をつけ、揚げて、とろみのある餡をかけた。しょうが、にんにく、葉ねぎを使う事で、調味料を減らした。
偏食	麦ごはん ガリバタサーモン オクラとひじきのごまサラダ 切り干し大根の味噌汁	・ガリバタサーモンには下味をつけ、でん粉をまぶして揚げる。エノキ、しめじ、玉ねぎのとろみのついたソースをかける。 ・副菜はひじきを使ったサラダとした。 ・みそ汁には切り干し大根を使用した。
偏食	鶏肉野菜めし きのこ春巻き 味噌汁	・春巻きを提供しているようだったので、きのこをメインの具とし、隠すような献立とした。

（2）東邦大学提案献立について
・オクラを給食で使用するか。→鉄釜のため、黒くなってしまう。使用することはない。
別茹でにして提供することはある。
・ドレッシングのマヨネーズ使用について、加熱をするのか。
→ドレッシングを冷ましてマヨネーズと合わせる事作り方であれば可能。
・豚ロース肉やささみについて、価格的に使用が難しい→確認する。
・東邦大学からの提案献立について→８ 月実施予定の試作会で味や提供するかどうかを確認するのはどうか →試作会で実施し、確認する
・東邦大学からの提案献立について東邦大学より、食材は変更して構わない。

6　開発献立の試作について

（1）開催日程及び場所
日程：８月 21 日（水）午前中
場所：新蒲田区民活動施設（カムカム新蒲田）・調理講習室

（2）実習するメニュー及び検討内容
・東邦大学からの提案献立（味、提供するかどうか）
・チキンのサルサソース（味、調理のポイント）
・豆乳プリン（豆乳のみを使ったもの、寒天濃度を減らす：固まる限界濃度を探す）
・ドレッシング（塩分濃度の差：基準のドレッシングをもとにどこまで塩分を減らすことができるか）

・マヨネーズ入りドレッシング（マヨネーズを後で合わせるか、一緒に煮るか）
・だし汁（削り節の割合、昆布を使用する場合の量　具材の入っていない汁で試す。東邦大学から塩分計を借り計測する。鶏ガラスープも同様に試す。）

7　開発献立実施時の確認

（1）確認事項

・実施前献立上での食材・調味料の調整、当日調理時の調味料の調整について
→後で分量が変わった事が分かるように表示されていればよい。実施後、提供した分量、栄養価で献立を提出する。当日は他校の栄養士が見学し、味を相談できるようにする。

・給食提供時、減塩、偏食献立をアピールしたほうがいいか、何も言わず提供するほうがいいか。
日程が分かると先生が頑張って食べさせたりして、残菜は減ると思われる。
→日にちは伝えずに９月から新しい減塩、偏食の献立を取り入れていることを伝える。
東邦大学からもコメントをもらえるようにするのではいかがか。配布献立に掲載できるコメントを学務課から提案する。

8　残菜調査について

（1）「おおたの未来づくり」で７月と11月に各１週間６年生の残菜調査を実施している。
結果が出たら学務課へ提出し、学務課でとりまとめ東邦大学へ共有する。

（2）開発献立実施日の残菜調査を実施
記録表（案）について
・調理従事者の人数は必要ないので削除。
・実施記録、ポイント等、事前に記入されたものを学務課で用意し、各学校へ送付する。
・食缶に残った残菜と、食べ残しの残菜をどのようにするか。
→丼のような時、調理総量はご飯、具それぞれ計量する。残菜量は合わせて記入。
コメント欄に具とご飯の残菜割合を目視で構わないので、用紙にその旨記入する。
・調理については、チーフからコメントをもらえるようであれば記入する。
・校長からのコメントは検食日誌からの記入。
・栄養士は児童の反応、見学へ行った他校の栄養士等がコメントを記入する。

9　その他

（1）地域の商店街や商店との連携
・D 校
6 年生が考える献立について、豆腐を使ったメニュー開発を武蔵新田商店街と連携することを視野に入れている。現在、学校の畑で大豆を作っている。
秋には豆腐作りも商店街に協力して行う予定。
・C 校
今年は開校 100 周年でもあり、目玉になることを考えている。減塩をポイントとしたピザを検討している。ピザーラと連携する予定である。
・A 校
学校近くに商店街はない。しかし、土地柄、のりを使ったメニューを考案する予定。

大森町商店街では海苔カレー、梅屋敷商店街では海苔ラーメンを扱っている店舗があるので、連携をとることを考えている。

・学務課としても、給食について広く知ってもらえるようホームページでの紹介など考えていく。

（２）今後の献立開発について

・10、11月実施予定の新献立をどのように決めるか

→モデル校の献立を優先して、新献立を考える。

７月18日までに、モデル校は見直したい献立を４つ出す。季節やいつ実施したかは問わない。モデル校の過去献立を共有する。

・10月、11月実施新献立の決定について

モデル校の過去献立と重ならないように、７月31日までに各班、新献立（減塩・偏食）を１つずつ決定する。（３班以外）

各班、試作会で試作をしたいかどうかを明記する。

10月実施新献立について、８月５日までに決定し、学務課より通知する。

11月実施新献立について、試作会終了後、学務課より通知する。

・10月・11月モデル校献立について

７月18日までに提出した献立の中から、10月実施（３献立）、11月実施（２献立）を決める。

（３）その他

〇献立の開発、見直しを行う中で、感じていることについて前向きに考えることができるように討議していくのはどうか。

・事前に記入用紙を作成し、意見を出せるように準備する。（学務課）

（討議内容案）

・予算の事

・塩分摂取量の事

・献立の工夫

・減塩や偏食についてのイメージ

・お便り作成時気を付けている事　など

【資料３】

［調 理 室 手 配 表］

新　減塩
（９月）

2024年 8月 4日 日曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-05 印刷

人数	１年	２年	３年	４年	５年	６年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行　事　等
	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0			100	100.00	減塩（6月作成チンジャオ）

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【チンジャオロース丼】							
米		60.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
油		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊ ①豚肉に下味をつける。
しょうが		0.50 g	0.06 Kg	0.06 Kg		みじん切り	＊ ②ピーマンは茹でて水冷、水を切る。
にんにく		0.20 g	0.02 Kg	0.02 Kg		みじん切り	＊ ③しょうが～たけのこを炒め、調味
豚肉(細切り)		45.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg			＊ する。
酒		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊ ④でん粉を入れ、ピーマンとゴマ油を
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊ 入れる。
たまねぎ		20.00 g	2.13 Kg	2.13 Kg		スライス	＊
たけのこ(水煮)		20.00 g	2.00 Kg	2.00 Kg		せん切り	＊
食塩		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊
こしょう		0.03 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
砂糖		0.30 g	0.03 Kg	0.03 Kg			＊
しょうゆ		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
オイスターソース		1.00 g	0.10 Kg	100.00 g			＊
ピーマン		12.00 g	1.41 Kg	1.41 Kg		せん切り	＊
でん粉		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊
ごま油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	98.00 本			＊
【トマトと卵のスープ】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			＊ ①スープをとる。
鳥がら		13.00 g	1.30 Kg	1.30 Kg			＊ ②トマトは湯剥きする。
しょうが		0.30 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊ ③スープに鶏肉、たまねぎ、トマトを
鶏こま肉		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ 入れて煮る。
たまねぎ		15.00 g	1.60 Kg	1.60 Kg		スライス	＊ ④調味し、豆腐を入れる。
トマト		20.00 g	2.06 Kg	2.06 Kg		1cm角切り	＊ ⑤でん粉を入れ、卵を流し入れる。
しょうが		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg		すりおろし	＊ ⑥火を止め、しょうが汁を加える。
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
塩		0.60 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
豆腐		20.00 g	2.00 Kg	2.00 Kg		1cm角切り	＊
でん粉		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
★鶏卵		22.00 g	2.59 Kg	2.59 Kg			＊
【アップルゼリー】							
水		20.00 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊ ①粉寒天と砂糖を煮溶かし、りんご
粉寒天		0.40 g	0.04 Kg	40.00 g			＊ ジュースを加えて混ぜながら煮る。
砂糖		6.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊ ②カップに注ぎ、冷やす。
★りんごジュース		40.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg			＊
プリンカップ(60cc)	1.00	1.00 個	100.00 個	100.00 個			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　減塩
（９月）

2024年 8月 4日 日曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-05 印刷

献立名	チンジャオロース丼　牛乳　トマトと卵のスープ アップルゼリー		１年	２年	３年	４年	５年	６年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人
		人数	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0			100	100.00
		単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00
		行　事　等	減塩（6月作成チンジャオ）														

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【チンジャオロース丼】					385	13.8	9.6	58.2	398	16	33	1.0	2.4	6	0.40	0.13	10	2.3	0.9				
米			60.00	*	214	3.7	0.5	46.3	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.3			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
油			0.70	*	6	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07 Kg		0.00	0.00
豚肉(細切り)			45.00	*	108	8.2	7.7	0.0	24	2	9	0.2	1.4	2	0.32	0.10	0	0.0	0.0	4.50 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.20	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 Kg		0.00	0.00
酒			0.50	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			20.00	*	7	0.2	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	2.13 Kg		0.00	0.00
たけのこ(水煮)			20.00	*	4	0.5	0.0	0.8	1	4	1	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
食塩			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	156	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.04 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.03	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.30	*	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.20 Kg		0.00	0.00
オイスターソース			1.00	*	1	0.1	0.0	0.2	45	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 Kg		0.00	0.00
ピーマン			12.00	*	2	0.1	0.0	0.6	0	1	1	0.0	0.0	4	0.00	0.00	9	0.3	0.0	1.41 Kg		0.00	0.00
でん粉			0.40	*	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.04 Kg		0.00	0.00
ごま油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	100.00 本		0.00	0.00
【トマトと卵のスープ】					79	6.1	4.6	3.5	325	34	19	0.6	0.5	59	0.06	0.11	4	0.6	0.8				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	11.00 Kg		0.00	0.00
鳥がら			13.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.30 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.04 Kg		0.00	0.00
鶏こま肉			10.00	*	20	1.6	1.4	0.0	6	1	2	0.0	0.2	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			15.00	*	5	0.2	0.0	1.3	0	3	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0	1.60 Kg		0.00	0.00
トマト			20.00	*	4	0.1	0.0	0.9	1	1	2	0.0	0.0	9	0.01	0.00	3	0.2	0.0	2.06 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 Kg		0.00	0.00
塩			0.60	*	0	0.0	0.0	0.0	228	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.06 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
豆腐			20.00	*	15	1.4	1.0	0.3	2	19	11	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
でん粉			1.00	*	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		0.00	0.00
★ 鶏卵			22.00	*	31	2.7	2.2	0.1	31	10	2	0.3	0.2	46	0.01	0.08	0	0.0	0.1	2.59 Kg		0.00	0.00
【アップルゼリー】					42	0.0	0.1	10.6	2	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0				
水			20.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
粉寒天			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.04 Kg		0.00	0.00
砂糖			6.00	*	23	0.0	0.0	6.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
★ りんごジュース			40.00	*	19	0.0	0.1	4.6	2	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.00 Kg		0.00	0.00
プリンカップ(60cc)		1.00 個	1.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	100.00 個		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														143	0.54	0.55	16			税抜金額合計			0.00
単純合計値			661.55		632	26.7	22.1	82.2	809	278	75	1.6	3.7	143	0.54	0.55	16	2.9	1.9	消費税(10%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0				
								穀類	39.1 %		たんぱく質		16.9 %	脂質		31.5 %	動物たんぱく質		72.3 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

減塩献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
9月	チンジャオロース丼 牛乳 トマトと卵のスープ アップルゼリー	・私も暑い時期にいいと思いました！トマトと卵のスープ、酸味やまろやかさ、いろいろな味が楽しめそうで、ぜひ出してみたいです。 「チンジャオロース丼」チンジャオロース、うまみが感じられるかなと思い塩を減らし、オイスターソースを加えてみました。「スープ」鶏肉に変えて、具の量がしっかりあるので水分を120⇒110g/人にしてみました。
		・暑い時期にピッタリですね。 ・鶏ガラ多めでおいしそう。 ・「チンジャオロース」と「スープ」がどっちも豚肉（細切り）なので、スープは鶏肉でもいいかもですね。 ・トマトの酸味がいい仕事しそう。
		・りんごゼリーにしていますが、別の味のゼリーでも果物に変えても塩分は変わりないので、月の献立の組み合わせで変更していただいていいと思います。 ・「スープ」は鶏肉でもいいと思います。 ・新宿小ではトマトは湯剥きして、よく煮ています。フレッシュ感を残すならさっと煮てもいいかと思います。卵除去スープは酸味を感じますが、卵を入れるとまろやかになります。
		・「スープ」は、トマトから出る出汁とでんぷんのとろみで、減塩につながりそうですね。

[調 理 室 手 配 表]

新　減塩
（９月）

2024年 9月 2日 月曜日　　②

3:試作用　　その他　　2024-06-28 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	保存	職員						合計	換算人	行　事　等
	0	0	0	100	0	0	0	0						100	100.00	テーマ　減塩

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調 理 方 法 等
【黒砂糖パン】							
黒砂糖コッペパン（給食会）		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ ライスバット　トング　平皿
黒砂糖コッペパン（給食会）	50.00	1.00 個	100.00 個	100.00 個			＊
黒砂糖コッペパン（給食会）		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
飲用牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【チキンのサルサソース】							
鶏もも肉切身（皮付き）	50.00	1.00 切	100.00 切	100.00 切			＊ ①鶏肉に塩コショウをしオーブンで
塩		0.15 g	15.00 g	15.00 g			＊ 焼く
こしょう		0.10 g	10.00 g	10.00 g			＊ ②ピーマン類は下茹でする
							③油で材料を順に炒め、調味する
サラダ油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊ ※必要に応じて澱粉でとろみを付け
ピーマン		4.00 g	0.47 Kg	0.47 Kg		角切り	＊ る。
赤ピーマン		3.00 g	0.33 Kg	0.33 Kg		角切り	＊ ④①を配缶後に③をかける
ダイストマト（缶）		7.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg			＊
にんにく		0.16 g	0.02 Kg	0.02 Kg		みじん切	＊
たまねぎ		6.70 g	0.71 Kg	0.71 Kg		角切り	＊
トマトケチャップ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
上白糖		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊
ポッカレモン		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊
オリーブ油		0.60 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
でん粉		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
【れんこんチップスサラダ】							
キャベツ		30.00 g	3.53 Kg	3.53 Kg		短冊	＊ ①野菜はゆでて水冷後、水気を切っ
にんじん		8.00 g	0.89 Kg	0.89 Kg		千切り	＊ て配缶する
きゅうり		15.00 g	1.53 Kg	1.53 Kg		斜め半月	＊ ②れんこんはカリカリに素揚げし、
							別出汁にする
れんこん		20.00 g	2.50 Kg	2.50 Kg		いちょう	＊ ③ドレッシングを加熱し、冷まして
揚げ油		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊ からソースポットに配缶する
サラダ油		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊ 【サラダバット　ギザ玉】
酢		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊ 【れんこん：蓋つきボール】
上白糖		0.30 g	0.03 Kg	0.03 Kg			＊ ソースポット
塩		0.20 g	20.00 g	20.00 g			＊
からし(粉)		0.03 g	3.00 g	3.00 g			＊
しょうゆ		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊
【白菜と鶏肉のスープ】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			＊ ①ガラスープをしっかりとる
鶏ガラ		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ ②小松菜はボイル、水冷する
しょうが		0.60 g	0.08 Kg	0.08 Kg			＊ ③具を順に加え調味し、②を最後に
							加える。
鶏むね肉（皮付き）		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
清酒		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg		下味	＊ 【8L　おたま　おわん】
にんじん		10.00 g	1.11 Kg	1.11 Kg		千切り	＊
しめじ		6.00 g	0.67 Kg	0.67 Kg			＊
はくさい		30.00 g	3.19 Kg	3.19 Kg		短冊	＊
塩		0.65 g	65.00 g	65.00 g			＊
こしょう		0.02 g	2.00 g	2.00 g			＊
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
こまつな		10.00 g	1.18 Kg	1.18 Kg		2cm幅	＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　減塩
（９月）

②

2024年 9月 2日 月曜日
予定献立　　3:試作用

その他　2024-06-28 印刷

献立名	黒砂糖パン　牛乳　チキンのサルサソース れんこんチップスサラダ　白菜と鶏肉のスープ		1年	2年	3年	4年	5年	6年	保存	職員					合計	換算人
		人数	0	0	0	100	0	0	0	0					100	100.00
		単価	0.00	0.00	0.00	328.66	0.00	0.00	0.00	0.00					328.66	328.66
		行事等	テーマ　減塩													

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【黒砂糖パン】					213	6.2	3.4	41.4	275	45	16	0.9	0.6	0	0.08	0.07	0	1.4	0.7				
黒砂糖コッペパン（給食会）			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
黒砂糖コッペパン（給食会）		1.00 個	50.00	*	213	6.2	3.4	41.4	275	45	16	0.9	0.6	0	0.08	0.07	0	1.4	0.7	100.00 個		61.14	6,114.00
黒砂糖コッペパン（給食会）			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
飲用牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	100.00 本		58.38	5,838.00
【チキンのサルサソース】					116	8.5	8.2	3.3	102	5	13	0.3	0.8	27	0.05	0.08	11	0.3	0.2				
鶏もも肉切身（皮付き）		1.00 切	50.00	*	95	8.3	7.1	0.0	31	3	11	0.3	0.8	20	0.05	0.08	2	0.0	0.1	100.00 切		75.00	7,500.00
塩			0.15	*	0	0.0	0.0	0.0	59	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	15.00 g		0.12	1.80
こしょう			0.10	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	10.00 g		5.00	50.00
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		433.00	21.65
ピーマン			4.00	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	3	0.1	0.0	0.47 Kg		750.00	352.50
赤ピーマン			3.00	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	5	0.0	0.0	0.33 Kg		800.00	264.00
ダイストマト（缶）			7.00	*	1	0.1	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.70 Kg		470.00	329.00
にんにく			0.16	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 Kg		3,500.00	70.00
たまねぎ			6.70	*	2	0.1	0.0	0.6	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.71 Kg		280.00	198.80
トマトケチャップ			1.00	*	1	0.0	0.0	0.3	12	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		377.00	37.70
上白糖			0.70	*	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07 Kg		320.00	22.40
ポッカレモン			0.70	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07 Kg		0.00	0.00
オリーブ油			0.60	*	5	0.0	0.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06 Kg		1,550.00	93.00
でん粉			1.00	*	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		430.00	43.00
【れんこんチップスサラダ】					60	1.1	4.1	6.2	117	23	10	0.2	0.2	60	0.04	0.01	24	1.3	0.3				
キャベツ			30.00	*	6	0.4	0.1	1.6	2	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	3.53 Kg		300.00	1,059.00
にんじん			8.00	*	2	0.1	0.0	0.7	3	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.89 Kg		260.00	231.40
きゅうり			15.00	*	2	0.2	0.0	0.5	0	4	2	0.0	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2	0.0	1.53 Kg		700.00	1,071.00
れんこん			20.00	*	13	0.4	0.0	3.1	5	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4	0.0	2.50 Kg		1,200.00	3,000.00
揚げ油			2.00	*	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		375.00	75.00
サラダ油			2.00	*	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		433.00	86.60
酢			1.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		233.00	23.30
上白糖			0.30	*	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03 Kg		320.00	9.60
塩			0.20	*	0	0.0	0.0	0.0	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	20.00 g		0.12	2.40
からし(粉)			0.03	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.00 g		2.50	7.50
しょうゆ			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	29	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.05 Kg		248.00	12.40
【白菜と鶏肉のスープ】					25	2.9	0.6	2.5	322	33	10	0.4	0.2	99	0.05	0.05	11	1.0	0.7				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	11.00 Kg		0.00	0.00
鶏ガラ			10.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		300.00	300.00
しょうが			0.60	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08 Kg		2,500.00	200.00
鶏むね肉（皮付き）			10.00	*	13	2.1	0.6	0.0	4	0	3	0.0	0.1	2	0.01	0.01	0	0.0	0.0	1.00 Kg		870.00	870.00
清酒			0.50	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		490.00	24.50
にんじん			10.00	*	3	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	69	0.01	0.01	1	0.2	0.0	1.11 Kg		260.00	288.60
しめじ			6.00	*	2	0.2	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	0.67 Kg		800.00	536.00
はくさい			30.00	*	4	0.2	0.0	1.0	2	13	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0.0	3.19 Kg		260.00	829.40
塩			0.65	*	0	0.0	0.0	0.0	254	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	65.00 g		0.12	7.80
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 g		5.00	10.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 Kg		248.00	24.80
こまつな			10.00	*	1	0.2	0.0	0.2	2	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2	0.0	1.18 Kg		700.00	826.00
熱加工による損耗計算値														264	0.30	0.52	48			税抜金額合計			30,431.15
単純合計値			599.41		540	25.5	24.1	63.3	900	333	70	1.8	2.6	264	0.30	0.52	48	4.0	2.1	消費税(8%)合計			2,434.43
基準値			0.00		660	20.0	22.0	0.0	0	350	80	3.0	2.0	140	0.40	0.50	23	6.0	2.5	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		39.4％	たんぱく質		18.9％	脂質		40.2％	動物たんぱく質		67.5％	税込金額合計			32,865.58

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

減塩献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	黒砂糖パン チキンのサルサソース れんこんチップスサラダ 白菜と鶏肉のスープ	
		パンとスープの組み合わせで塩分が上がりがちなのにしっかり抑えられていて良いですね。サラダに入るレンコンチップスはうま味や触感を加えて減塩に効果的と思います。鶏肉のサルサソースは塩分が0.2と非常に低いので、どの程度しっかり味が付くか気になります。
		塩分が抑えられていてパンメニューなのに理想の献立ですね。
		サルサソース、れんこんチップスの組み合わせ、とてもおいしそうですね。 お肉に油をまぶしたパン粉をつけて、スチコン焼いてカツレツにしてもおいしいかもしれません。パン粉ににんにくのみじん切りやパセリを混ぜても美味しいかもしれません。

[調 理 室 手 配 表]

新　減塩
（９月）

2024年 9月 2日 月曜日
3:大田区中学校　　大田区立中学校　2024-06-21 印刷

人数	1													合計	換算人	行　事　等
	100													100	100.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【ごはん】							≪箸≫
米		70.00 g	7.00 Kg	7.00 Kg			＊【丼】
水(米＋麦)×1.15		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊＜飯ﾊﾞｯﾄ・ｼｬﾓｼﾞ②＞
【牛乳】							★除去1A・3C
★飲用牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【カツオのチリソース】							①魚に酒を振って揚げる
かつお　角切り		40.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg			＊②調味料合わせてｿｰｽを作る
酒		1.00 g	0.10 Kg	100.00 g			＊③配缶してｿｰｽを掛ける
でん粉		6.60 g	0.66 Kg	660.00 g			＊【大皿】
油		3.00 g	0.30 Kg	300.00 g			＊＜ﾌﾗｲﾊﾞｯﾄ・ﾄﾝｸﾞ＞
ごま油		0.50 g	0.05 Kg	50.00 g			＊
にんにく		0.60 g	0.07 Kg	70.00 g			＊
しょうが		0.60 g	0.08 Kg	80.00 g			＊
たまねぎ		6.00 g	0.64 Kg	0.64 Kg			＊
ねぎ		6.00 g	0.67 Kg	0.67 Kg			＊
砂糖（上白糖）		0.66 g	0.07 Kg	70.00 g			＊
しょうゆ		1.32 g	0.13 Kg	130.00 g			＊
トマトケチャップ		9.87 g	0.99 Kg	0.99 Kg			＊
水		5.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg			＊
でん粉		0.33 g	0.03 Kg	30.00 g			＊
【春雨の炒め物】							①春雨は切って茹でる
サラダ油		0.80 g	0.08 Kg	80.00 g			＊②野菜はボイルするか、少量ずつ
豚モモ(脂身付き)		3.94 g	0.39 Kg	0.39 Kg			＊炒める塩。・こしょうで調味し
にんじん		4.00 g	0.41 Kg	0.41 Kg		せん切り	＊①を加え醤油・ごま油で仕上げる
たまねぎ		8.00 g	0.85 Kg	0.85 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊ﾀﾞﾏになるので配缶前に仕上がるよ
もやし		8.00 g	0.81 Kg	0.81 Kg			＊うに
にら		3.74 g	0.39 Kg	0.39 Kg		1cm幅	＊【大皿】
塩		0.20 g	0.02 Kg	0.02 Kg			＊＜8ℓ・ﾄﾝｸﾞ＞
砂糖（上白糖）		0.20 g	0.02 Kg	20.00 g			＊※ﾓﾔｼを増やしてもいいかも
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 g			＊
はるさめ		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg		1.5cm幅	＊
しょうゆ		1.60 g	0.16 Kg	160.00 g			＊
ごま油		0.32 g	0.03 Kg	30.00 g			＊
白いりごま		0.80 g	0.08 Kg	80.00 g			＊
【味噌汁】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			＊①出汁を取る
削り節(だし用)		2.75 g	0.28 Kg	0.28 Kg			＊②具材を煮る
じゃがいも		25.00 g	2.78 Kg	2.78 Kg		いちょう	＊③味噌を加える
にんじん		5.00 g	0.52 Kg	0.52 Kg		小いちょう	＊【椀】
えのきたけ		5.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg		1.5cm幅	＊＜10ℓ・お玉＞
油揚げ（機械揚げ）		5.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg			＊
白みそ		3.00 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
赤みそ		3.00 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
小松菜		5.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg		1.5cm幅	＊
ねぎ		5.00 g	0.56 Kg	0.56 Kg		小口切り	＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　減塩
（９月）

2024年 9月 2日 月曜日
予定献立　　3:大田区中学校

大田区立中学校　2024-06-21 印刷

献立名					人数	合計	換算人
ごはん	牛乳	カツオのチリソース		1			
春雨の炒め物	味噌汁			100		100	100.00
			単価	157.33		157.33	157.33
			行事等				

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【ごはん】					249	4.3	0.6	54.0	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0				
米			70.00	*	249	4.3	0.6	54.0	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.4	0.0	7.00 Kg		355.00	2,485.00
水(米＋麦)×1.15			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★ 飲用牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	100.00 本		62.67	6,267.00
【カツオのチリソース】					117	10.8	3.7	10.4	210	10	22	0.8	0.3	6	0.06	0.07	2	0.5	0.5				
かつお　角切り			40.00	*	43	10.3	0.2	0.0	17	4	17	0.8	0.3	2	0.05	0.07	0	0.0	0.0	4.00 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		463.88	46.39
でん粉			6.60	*	22	0.0	0.0	5.4	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.66 Kg		210.00	138.60
油			3.00	*	27	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		237.00	71.10
ごま油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		969.69	48.48
にんにく			0.60	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07 Kg		2,800.00	196.00
しょうが			0.60	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08 Kg		1,200.00	96.00
たまねぎ			6.00	*	2	0.1	0.0	0.5	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.64 Kg		150.00	96.00
ねぎ			6.00	*	2	0.1	0.0	0.5	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	0.67 Kg		500.00	335.00
砂糖（上白糖）			0.66	*	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07 Kg		201.00	14.07
しょうゆ			1.32	*	1	0.1	0.0	0.1	75	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.13 Kg		211.20	27.46
トマトケチャップ			9.87	*	10	0.2	0.0	2.7	118	2	2	0.0	0.0	4	0.01	0.00	1	0.2	0.3	0.99 Kg		370.00	366.30
水			5.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50 Kg		0.00	0.00
でん粉			0.33	*	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03 Kg		210.00	6.30
【春雨の炒め物】					44	1.5	1.9	5.3	173	17	8	0.1	0.1	40	0.04	0.01	3	0.5	0.4				
サラダ油			0.80	*	7	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08 Kg		320.00	25.60
豚モモ(脂身付き)			3.94	*	7	0.8	0.4	0.0	2	0	1	0.0	0.1	0	0.04	0.01	0	0.0	0.0	0.39 Kg		1,290.00	503.10
にんじん			4.00	*	1	0.0	0.0	0.4	1	1	0	0.0	0.0	29	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.41 Kg		200.00	82.00
たまねぎ			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.85 Kg		150.00	127.50
もやし			8.00	*	1	0.2	0.0	0.2	1	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.81 Kg		150.00	121.50
にら			3.74	*	1	0.1	0.0	0.1	0	2	1	0.0	0.0	11	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.39 Kg		750.00	292.50
塩			0.20	*	0	0.0	0.0	0.0	78	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.02 Kg		98.00	1.96
砂糖（上白糖）			0.20	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 Kg		201.00	4.02
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		4,075.00	0.00
はるさめ			4.00	*	14	0.0	0.0	3.5	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40 Kg		590.00	236.00
しょうゆ			1.60	*	1	0.1	0.0	0.1	91	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.16 Kg		211.20	33.79
ごま油			0.32	*	3	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.03 Kg		969.69	29.09
白いりごま			0.80	*	5	0.2	0.4	0.1	0	10	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.08 Kg		690.00	55.20
【味噌汁】					51	2.8	2.1	7.0	302	36	21	0.7	0.2	49	0.03	0.03	10	3.0	0.8				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	11.00 Kg		0.00	0.00
削り節(だし用)			2.75	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.28 Kg		1,680.00	470.40
じゃがいも			25.00	*	15	0.5	0.0	4.3	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	7	2.2	0.0	2.78 Kg		220.00	611.60
にんじん			5.00	*	2	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.52 Kg		200.00	104.00
えのきたけ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	0.59 Kg		620.00	365.80
油揚げ（機械揚げ）			5.00	*	19	1.2	1.7	0.0	0	16	8	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.50 Kg		1,200.00	600.00
白みそ			3.00	*	5	0.4	0.2	0.7	147	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	0.30 Kg		245.00	73.50
赤みそ			3.00	*	5	0.4	0.2	0.6	153	4	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	0.30 Kg		245.00	73.50
小松菜			5.00	*	1	0.1	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0	0.59 Kg		480.00	283.20
ねぎ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.56 Kg		500.00	280.00

熱加工による損耗計算値														173	0.27	0.43	17			税抜金額合計		14,567.96
単純合計値			561.85		587	26.2	16.1	86.6	770	294	88	2.2	2.4	173	0.27	0.43	17	4.4	1.9	消費税(8%)合計		1,165.33
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計		0.00
								穀類		42.4 %		たんぱく質	17.9 %	脂質		24.7 %	動物たんぱく質		68.3 %	税込金額合計		15,733.29

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

減塩献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	ごはん カツオのﾁﾘｿｰｽ 春雨の炒め物 味噌汁	小学校で米78.8g/人は、食べきれないなと思って、米の量を下げたらエネルギーが減っちゃって、みそ汁をじゃが芋メインにしました。カツオのチリソースは、本校で昨年の秋に実施したままです。春雨炒めは、原案とほぼ一緒です。

[調 理 室 手 配 表]

新　偏食
（９月）

2024年 7月 6日 土曜日
0:通常献立

中学校　　2024-06-14 印刷

人数	NoName													合計	換算人	行　事　等
	100													100	100.00	偏食（きのこ・わかめ）

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【豚キムチ丼】							
米		65.00 g	6.50 Kg	6.50 Kg			＊【ご飯】
精麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊米と麦を合わせて炊飯し、配缶
水		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
							米バット　へら2本
油		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
にんにく		1.00 g	0.11 Kg	0.11 Kg		みじん切り	＊
豚肉　小間		40.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg			＊【具】
酒		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg		下味	＊①油で具材を順に炒める
玉葱		35.00 g	3.72 Kg	3.72 Kg		スライス	＊②調味し、配缶
えのきたけ		15.00 g	1.77 Kg	1.77 Kg		4cm幅	＊
にら		3.00 g	0.32 Kg	0.32 Kg		2cm幅	＊14L　おたま
もやし		20.00 g	2.08 Kg	2.08 Kg			＊
キムチ		20.00 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊
三温糖		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊丼　スプーン　小スプーン
しょうゆ		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
コチジャン		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
塩		0.20 g	0.02 Kg	0.02 Kg			＊
こしょう		0.01 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
白ごま　いり		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
ごま油		0.60 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【わかめスープ】							
水		130.00 g	13.00 Kg	13.00 Kg			＊①ガラスープをとる
鶏ガラ		13.00 g	1.30 Kg	1.30 Kg			＊②スープで具材を煮る。
しょうが		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg		おろす汁ﾊﾐ	＊③わかめとごま油を入れて仕上げる
にんじん		10.00 g	1.03 Kg	1.03 Kg		せん切り	＊
キャベツ		20.00 g	2.35 Kg	2.35 Kg		せん切り	＊
緑豆はるさめ		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg		5cm幅	＊14L　おたま
塩		0.55 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊わん
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
長ねぎ		5.00 g	0.83 Kg	0.83 Kg		斜め小口	＊
わかめ　乾燥カット		0.90 g	0.09 Kg	0.09 Kg		3cm幅	＊
ごま油		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊
【豆乳プリン】							
水		14.00 g	1.40 Kg	1.40 Kg			＊①水に寒天を振り入れ、焦がさない
イナアガー		1.60 g	0.16 Kg	0.16 Kg			＊ように煮溶かす
さとう		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg			＊②砂糖を入れて溶かし、温めた豆乳
無調整豆乳		27.00 g	2.70 Kg	2.70 Kg			＊・牛乳・生クリームと合わせ、濾す
牛乳　調理用		14.00 g	1.40 Kg	1.40 Kg			＊③カップに分注し、冷やし固める
生クリーム		5.40 g	0.54 Kg	0.54 Kg			＊
バニラエッセンス		0.01 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
プリンカップ　60cc	1.00	1.00 個	100.00 個	100.00 個			＊
							小バット　エンボス

キムチ味にすることで淡泊なえのきはそれほど気にならずに食べられるのではないかと思います。春雨が入ったスープは本校でも比較的人気なため、わかめ摂取のため、春雨入りわかめ

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　偏食
（９月）

2024年 7月 6日 土曜日
予定献立　　0:通常献立

中学校　2024-06-14 印刷

献立名	豚キムチ丼	牛乳	わかめスープ														合計	換算入
	豆乳プリン				NoName													
				人数	100												100	100.00
				単価	310.53												310.53	310.53
				行　事　等	偏食（きのこ・わかめ）													

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【豚キムチ丼】					386	15.5	7.3	65.8	502	42	47	1.5	2.2	16	0.50	0.14	7	3.8	1.3				
米			65.00	*	222	4.0	0.6	50.4	1	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	6.50 Kg		410.00	2,665.00
精麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.8	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	1.2	0.0	1.00 Kg		325.00	325.00
水			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		426.67	42.67
にんにく			1.00	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.11 Kg		3,400.00	374.00
豚肉　小間			40.00	*	73	8.2	4.1	0.1	19	2	10	0.3	0.8	2	0.36	0.08	0	0.0	0.0	4.00 Kg		1,370.00	5,480.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		500.00	50.00
玉葱			35.00	*	12	0.4	0.0	2.9	1	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	3.72 Kg		300.00	1,116.00
えのきたけ			15.00	*	5	0.4	0.0	1.1	0	0	2	0.2	0.1	0	0.04	0.03	0	0.6	0.0	1.77 Kg		680.00	1,203.60
にら			3.00	*	1	0.1	0.0	0.1	0	1	1	0.0	0.0	9	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.32 Kg		1,800.00	576.00
もやし			20.00	*	6	0.7	0.3	0.5	1	5	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	1	0.5	0.0	2.08 Kg		210.00	436.80
キムチ			20.00	*	5	0.5	0.0	1.1	220	10	2	0.1	0.0	3	0.01	0.01	3	0.4	0.6	2.00 Kg		1,100.00	2,200.00
三温糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		335.00	33.50
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.20 Kg		210.83	42.17
コチジャン			1.00	*	1	0.0	0.0	0.1	70	0	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.10 Kg		1,050.00	105.00
塩			0.20	*	0	0.0	0.0	0.0	76	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.02 Kg		98.00	1.96
こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		5,000.00	0.00
白ごま　いり			1.00	*	6	0.2	0.5	0.2	0	12	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.10 Kg		930.00	93.00
ごま油			0.60	*	5	0.0	0.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06 Kg		1,353.33	81.20
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	100.00 本		62.67	6,267.00
【わかめスープ】					30	0.7	0.4	6.3	330	22	16	0.1	0.0	79	0.02	0.03	10	1.3	0.8				
水			130.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	13.00 Kg		0.00	0.00
鶏ガラ			13.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.30 Kg		500.00	650.00
しょうが			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		1,200.00	60.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	1.03 Kg		420.00	432.60
キャベツ			20.00	*	4	0.3	0.0	1.0	1	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	2.35 Kg		350.00	822.50
緑豆はるさめ			4.00	*	14	0.0	0.0	3.5	1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.40 Kg		2,040.00	816.00
塩			0.55	*	0	0.0	0.0	0.0	209	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	0.06 Kg		98.00	5.88
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		5,000.00	0.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 Kg		210.83	21.08
長ねぎ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.83 Kg		710.00	589.30
わかめ　乾燥カット			0.90	*	1	0.1	0.0	0.4	59	7	10	0.0	0.0	6	0.00	0.01	0	0.3	0.2	0.09 Kg		12,000.00	1,080.00
ごま油			0.40	*	4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.04 Kg		1,353.33	54.13
【豆乳プリン】					59	1.6	3.3	5.9	9	22	8	0.3	0.2	14	0.02	0.04	0	0.1	0.0				
水			14.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.40 Kg		0.00	0.00
イナアガー			1.60	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16 Kg		3,400.00	544.00
さとう			4.00	*	16	0.0	0.0	4.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40 Kg		288.33	115.33
無調整豆乳			27.00	*	12	1.0	0.5	0.8	1	4	7	0.3	0.1	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0	2.70 Kg		300.00	810.00
牛乳　調理用			14.00	*	9	0.5	0.5	0.7	6	15	1	0.0	0.1	5	0.01	0.02	0	0.0	0.0	1.40 Kg		304.22	425.91
生クリーム			5.40	*	22	0.1	2.3	0.4	2	3	0	0.0	0.0	9	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.54 Kg		988.00	533.52
バニラエッセンス			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		10,000.00	0.00
プリンカップ　60cc		1.00 個	1.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	100.00 個		7.00	700.00
熱加工による損耗計算値														187	0.62	0.52	19			税抜金額合計			28,753.15
単純合計値			675.09		601	24.6	18.8	87.9	925	313	92	1.9	3.2	187	0.62	0.52	19	5.2	2.3	消費税（ 8%）合計			2,300.19
基準値			0.00		830	35.3	23.1	120.4	0	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5	消費税（10%）合計			0.00
								穀類	42.4 %		たんぱく質		16.4 %	脂質		28.2 %	動物たんぱく質		63.4 %	税込金額合計			31,053.34

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

偏食献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	豚キムチ丼 わかめスープ 豆乳プリン	・キムチチャーハンは出しますが、豚キムチ丼はないので、出してみたいです。きのこ嫌いな児童が多いので、えのきと気づかずに食べそうだと思いました。 ・プリンはアガーではなく、粉寒天でも可能ですか？
		・豚キムチ丼は人気メニューだと思うので、きのこが苦手なこどもも、えのきが食べられると思いました。
		えのきの量が結構多いですが、もやしと同化？しそうなので、抵抗なく食べられそうですね。スープにももやしが入っているので、スープはキャベツなどに変更しても良いかもしれません。また、わかめスープに豚肉を入れるなら、スープは豚肉なしにして、キムチ丼の豚肉を増量した方がえのきもさらに隠れていいかもしれません。
		・プリンは多少食感が変わりますが、寒天でも代用可能です。本校では水分に対して0.67%の寒天量ですが、そこは各校のレシピに合わせた%で割り出していただければ良いかと思います。フルージュースで作るゼリーよりもやや寒天濃度を落とした方が軟らかい仕上がりになり、プリンぽくなるかもしれません。 ・たしかにもやし被りでしたね。スープのもやしをキャベツに変更しました。スープの肉をカットして、キムチ丼の肉を増やしてみました。その結果キムチ丼の具の計算上の出来上がり量は125gになりましたが、小学生の分量としては大丈夫でしょうか？

[調 理 室 手 配 表]

新　偏食
（９月）

2024年 9月 4日 水曜日
0:通常献立

大田区立中学校

人数	NoName	生徒担	教員室	主事給	その他									合計	換算人	行　事　等
	0	100	0	0	0									100	100.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【☆牛乳】							
●飲用牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【ごはん】							
米		60.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
米粒麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【☆なめたけ】							①合わせた調味料にえのきを入れ、
えのきたけ		20.00 g	2.35 Kg	2.35 Kg		２cm幅	＊ 火を通す
砂糖		1.20 g	0.12 Kg	0.12 Kg			＊ ②味が染みるように煮る
酒		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊ ◎配食
みりん		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
しょうゆ		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
【☆じゃが芋のうま煮】							①鶏肉に下味をつける
油		1.05 g	0.11 Kg	0.11 Kg			＊ ②だし汁をとる
鶏肉もも(角切り)		24.50 g	2.45 Kg	2.45 Kg		↓	＊ ③野菜は大きさをそろえて切る
しょうが		0.28 g	0.04 Kg	0.04 Kg		おろす汁ﾊﾐ	＊ ④こんにゃく・たけのこは下ゆです
酒		1.26 g	0.13 Kg	0.13 Kg		↑	＊ る
ごぼう		10.50 g	1.17 Kg	1.17 Kg		乱切り	＊ ⑤鶏肉を炒め、野菜を順に炒める
たけのこ(水煮)		14.00 g	1.40 Kg	1.40 Kg		乱切り	＊ ⑥だし汁を加え、調味料で煮含める
にんじん		21.00 g	2.17 Kg	2.17 Kg		乱切り	＊ （だし汁は加減する）
こんにゃく		24.50 g	2.45 Kg	2.45 Kg		乱切り	＊ ⑦下ゆでしたさやを入れる
じゃがいも		84.00 g	9.33 Kg	9.33 Kg		２cm角	＊ ◎配食
焼き竹輪		10.50 g	1.05 Kg	1.05 Kg		乱切り	＊
水		49.00 g	4.90 Kg	4.90 Kg			＊
削り節(だし)		0.49 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊
砂糖		1.89 g	0.19 Kg	0.19 Kg			＊
みりん		2.52 g	0.25 Kg	0.25 Kg			＊
酒		1.89 g	0.19 Kg	0.19 Kg			＊
こいくちしょうゆ		5.04 g	0.50 Kg	0.50 Kg			＊
塩		0.25 g	0.03 Kg	0.03 Kg			＊
さやいんげん		3.50 g	0.36 Kg	0.36 Kg		２cm幅・茹	＊
【★油揚げ入りごまあえ】							①野菜はゆでて冷却し、水気を切る
もやし		30.00 g	3.03 Kg	3.03 Kg			＊ ②たれは煮立てて冷却する
キャベツ		20.00 g	2.35 Kg	2.35 Kg		短冊切り	＊ ③油揚げは短冊切りにしてオーブン
小松菜		10.00 g	1.18 Kg	1.18 Kg		２cm幅	＊ でカリッとするよう焼く
油揚げ		7.50 g	0.75 Kg	0.75 Kg		短冊切り	＊ ④野菜の上に、仕切りをして③をの
							せる
白すりごま		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg		↓ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	＊ ◎配食
砂糖		1.20 g	0.12 Kg	0.12 Kg			＊
こいくちしょうゆ		3.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
酒		1.13 g	0.11 Kg	0.11 Kg			＊
だし汁		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg		↑	＊

えのきたけをあえて「なめたけ」としてきのこのみで出す献立を作成しました。また、じゃが芋の使用量が多いので、食物繊維はかなり多いです。本校では、なめたけを食べてきのこを食べられるようになったという生徒や教員が何人かいたので提案してみました。

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　偏食
（９月）

2024年 9月 4日 水曜日
予定献立　　0:通常献立

大田区立中学校　2024-06-04 印刷

献立名				NoName	生徒担	教員室	主事給	その他									合計	換算人
☆牛乳	ごはん	☆なめたけ	人数	0	100	0	0	0									100	100.00
☆じゃが芋のうま煮	★油揚げ入りごまあえ		単価	0.00	169.27	0.00	0.00	0.00									169.27	169.27
			行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【☆牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
●飲用牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	100.00 本		52.32	5,232.00
【ごはん】					238	4.4	0.7	54.2	1	5	17	0.6	0.9	0	0.07	0.02	0	1.2	0.0				
米			60.00	*	205	3.7	0.5	46.6	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	6.00 Kg		365.00	2,190.00
米粒麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	1.00 Kg		306.00	306.00
水(米＋麦)×1.3			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【☆なめたけ】					21	0.7	0.0	4.2	112	0	4	0.2	0.1	0	0.05	0.03	0	0.8	0.3				
えのきたけ			20.00	*	7	0.5	0.0	1.5	0	0	3	0.2	0.1	0	0.05	0.03	0	0.8	0.0	2.35 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15 Kg		197.00	29.55
酒			2.00	*	2	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		583.00	116.60
みりん			2.00	*	5	0.0	0.0	0.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		737.00	147.40
しょうゆ			2.00	*	1	0.2	0.0	0.2	112	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.20 Kg		257.00	51.40
【☆じゃが芋のうま煮】					156	8.1	4.9	24.5	495	34	36	0.8	0.8	163	0.13	0.11	26	9.6	1.1				
油			1.05	*	9	0.0	1.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11 Kg		208.00	22.88
鶏肉もも(角切り)			24.50	*	47	4.1	3.5	0.0	15	1	5	0.1	0.4	10	0.02	0.04	1	0.0	0.0	2.45 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.28	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.04 Kg		1,500.00	60.00
酒			1.26	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.13 Kg		583.00	75.79
ごぼう			10.50	*	6	0.2	0.0	1.6	2	5	6	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0	1.17 Kg		700.00	819.00
たけのこ(水煮)			14.00	*	3	0.4	0.0	0.6	0	3	1	0.0	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0	1.40 Kg		690.00	966.00
にんじん			21.00	*	7	0.1	0.0	2.0	6	6	2	0.0	0.0	151	0.01	0.01	1	0.6	0.0	2.17 Kg		160.00	347.20
こんにゃく			24.50	*	1	0.0	0.0	0.6	2	11	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	2.45 Kg		450.00	1,102.50
じゃがいも			84.00	*	50	1.5	0.1	14.5	1	3	16	0.3	0.2	0	0.08	0.03	24	7.5	0.0	9.33 Kg		200.00	1,866.00
焼き竹輪			10.50	*	12	1.3	0.2	1.4	87	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.2	1.05 Kg		0.00	0.00
水			49.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.90 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			0.49	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		1,500.00	75.00
砂糖			1.89	*	7	0.0	0.0	1.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.19 Kg		197.00	37.43
みりん			2.52	*	6	0.0	0.0	1.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.25 Kg		737.00	184.25
酒			1.89	*	2	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.19 Kg		583.00	110.77
こいくちしょうゆ			5.04	*	4	0.4	0.0	0.4	287	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.7	0.50 Kg		257.00	128.50
塩			0.25	*	0	0.0	0.0	0.0	95	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.03 Kg		104.00	3.12
さやいんげん			3.50	*	1	0.1	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.36 Kg		0.00	0.00
【★油揚げ入りごまあえ】					55	3.5	3.4	3.8	176	73	26	0.9	0.4	27	0.04	0.05	15	1.4	0.4				
もやし			30.00	*	5	0.7	0.0	0.8	2	5	4	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0.0	3.03 Kg		160.00	484.80
キャベツ			20.00	*	4	0.3	0.0	1.0	1	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	2.35 Kg		120.00	282.00
小松菜			10.00	*	1	0.2	0.0	0.2	2	17	1	0.3	0.0	26	0.01	0.01	4	0.2	0.0	1.18 Kg		0.00	0.00
油揚げ			7.50	*	28	1.8	2.6	0.0	0	23	11	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.75 Kg		1,160.00	870.00
白すりごま			1.50	*	9	0.3	0.8	0.3	0	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.15 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.20	*	5	0.0	0.0	1.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12 Kg		197.00	23.64
こいくちしょうゆ			3.00	*	2	0.2	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	0.30 Kg		257.00	77.10
酒			1.13	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11 Kg		583.00	64.13
だし汁			1.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														268	0.37	0.52	43			税抜金額合計			15,673.06
単純合計値			635.00		596	23.5	16.8	96.6	868	339	104	2.5	3.0	268	0.37	0.52	43	13.0	2.0	消費税(8%)合計			1,253.79
基準値			0.00		830	35.3	23.1	0.0	0	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.4	消費税(10%)合計			0.00
								穀類	39.9 %		たんぱく質		15.8 %	脂質		25.4 %	動物たんぱく質		51.9 %	税込金額合計			16,926.85

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

偏食献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	ごはん なめたけ じゃが芋のうま煮 油揚入りごまあえ	・ごまあえは野菜のみだと食べない児童も、油揚げを入れることにより食べてくれると思いました。
		・食物繊維が豊富な芋、きのこを抵抗なく食べられそうだと思いました。 ・カリッと焼いた油揚げで野菜が苦手なこどもも食べやすいと思いました。
		なめたけが小学生に受け入れられるかどうかわりませんが、とりあえずこのままご提案したいと思います。
		・あえてきのこを前面に出すのも良いですね。もし食べることができたら、児童も「苦手なきのこを食べられた！」という実感が湧きやすいと思います。

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2024年 8月 5日 月曜日

0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-10 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行　事　等
	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0			100	100.00	減塩（6月改善①） こぎつね

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【こぎつねごはん】							
米		65.00 g	6.50 Kg	6.50 Kg			＊ ①だしをとる。
麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ ②野菜を切り、米を炊く。
酒		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊
ごぼう		10.00 g	1.11 Kg	1.11 Kg		ささがき	＊ ④釜肉と野菜を炒め、だし汁と
豚肉(挽肉)		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ 具を加え、調味料も入れて煮る。
にんじん		13.00 g	1.34 Kg	1.34 Kg		せん切り	＊
油揚げ		5.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg		ざく切り	＊
水		7.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg			＊
砂糖		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊ ⑥炊き上がったご飯と具を混ぜて
酒		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊ 仕上げる。
しょうゆ		3.50 g	0.35 Kg	0.35 Kg			＊
白いりごま		0.76 g	0.08 Kg	0.08 Kg		乾煎り	＊ *米飯バット　へら　深皿
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	98.00 本			＊
【ふくさ卵】							
油		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊
鶏若鶏肉ひき肉		15.00 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊
酒		0.30 g	0.03 Kg	0.03 Kg			＊
にんじん		15.00 g	1.55 Kg	1.55 Kg		荒みじん	＊
たまねぎ		25.00 g	2.66 Kg	2.66 Kg		荒みじん	＊
干ししいたけ		0.50 g	0.06 Kg	0.06 Kg		荒みじん	＊
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
砂糖		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			＊
食塩		0.15 g	0.02 Kg	0.02 Kg			＊
しょうゆ		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			＊
★鶏卵		60.00 g	7.06 Kg	7.06 Kg			＊
グリンピース(ゆで)		3.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
【味噌汁（大根】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			＊
削り節(だし)		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			＊
昆布(だし)		0.25 g	0.03 Kg	30.00 g			＊
だいこん		25.00 g	2.78 Kg	2.78 Kg		いちょう	＊
えのきたけ		7.00 g	0.82 Kg	0.82 Kg		３ｃｍ	＊
豆腐		15.00 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊
小松菜		7.00 g	0.82 Kg	0.82 Kg		２㎝	＊
ねぎ		5.00 g	0.56 Kg	0.56 Kg		小口切り	＊
白みそ		6.75 g	0.68 Kg	0.68 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	〈減塩〉 こぎつねごはん 牛乳 ふくさ卵 みそ汁	・混ぜごはん、たまご焼き結構しっかりした味付けだったので、ご意見を参考に調整してみました。濃い味慣れしている本校の子たちの反応が楽しみです…！ ・みそ汁水分120g⇒110gへ。具材は皆さんの原案の献立を参考に総量60g程度になるように調整しました。みその使用量も変更しました。だしの昆布の量0.25g/人でいかがでしょうか？
		・ごはんの具に使う砂糖としょうゆをどちらも減らす。甘味が強くなると、塩味を感じにくくなるので。砂糖1.0gにしょうゆ3.5gぐらいでいかがでしょうか。具だけに味をつけているのはgoodだと思います。 ・卵焼き系は、あまり味をつけなくても、おいしく食べることができそうです。塩0.15g、しょうゆ1.5gぐらいでもよさそう。 ・みそ汁は水を100gか110gに減らし、具材を増やす。出汁に昆布も使う。みそは6gぐらいに抑えられるとbest。
		・卵焼きの干ししいたけの戻し汁も使用するといいかと思います。本校はひたひたで戻して濾して、卵焼きの場合は一人1g、全校で300g程度使用しています。
		・あと思いつくのは 今年度、汁物の出汁を取る際に、厚削り・かつお節（薄）・昆布を合わせて使用していました。みそ汁では、みそを約300g（一人あたり0.6g）減らすことができました。すましのようなしょうゆと塩で味付けをするものは、塩を100g（一人あたり0.2g程度）減らすことができました。デメリットは値段が結構高くなります。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2023年 9月 5日 火曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-05-28 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行事等
	89	73	104	91	88	89	18	16	5	9	2			584	593.75	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【こぎつねごはん２ーm】							米２６麦２
米		65.00 g	38.59 Kg	38.59 Kg			＊ ①だしをとる。
麦		10.00 g	5.94 Kg	5.94 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ ②野菜を切り、米を炊く。
酒		1.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg			＊
油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
ごぼう		10.00 g	6.60 Kg	6.00 Kg		ささがき	＊
豚肉(挽肉)		10.00 g	5.94 Kg	6.00 Kg			＊ ④釜肉と野菜を炒め、だし汁と
にんじん		13.00 g	7.96 Kg	8.00 Kg		せん切り	＊ 具を加え、調味料も入れて煮る。
油揚げ		5.00 g	2.97 Kg	3.00 Kg		ざく切り	＊
水		7.00 g	4.16 Kg	4.16 Kg			＊
砂糖		1.50 g	0.89 Kg	0.89 Kg			＊
酒		1.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg			＊ ⑥炊き上がったご飯と具を混ぜて
しょうゆ		5.50 g	3.27 Kg	3.27 Kg			＊ 仕上げる。
白いりごま		0.76 g	0.45 Kg	0.45 Kg		乾煎り	＊
							*米飯バット　へら　深皿
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	584.00 本	579.00 本			＊
【ふくさ卵】							
油		0.70 g	0.42 Kg	0.42 Kg			＊
鶏若鶏肉ひき肉		15.00 g	8.91 Kg	9.00 Kg			＊
酒		0.30 g	0.18 Kg	0.18 Kg			＊
にんじん		15.00 g	9.18 Kg	9.00 Kg		荒みじん	＊
たまねぎ		25.00 g	15.79 Kg	15.00 Kg		荒みじん	＊
干ししいたけ		0.50 g	0.37 Kg	0.37 Kg		荒みじん	＊
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		1.00 g	0.59 Kg	0.60 Kg			＊
砂糖		1.50 g	0.89 Kg	0.89 Kg			＊
食塩		0.45 g	0.27 Kg	0.27 Kg			＊
しょうゆ		2.00 g	1.19 Kg	1.19 Kg			＊
★鶏卵		60.00 g	41.91 Kg	42.00 Kg			＊
グリンピース(ゆで)		3.00 g	1.78 Kg	2.00 Kg			＊
【味噌汁（大根】							
水		120.00 g	71.25 Kg	71.25 Kg			＊
削り節(だし)		2.00 g	1.19 Kg	1.19 Kg			＊
だいこん		20.00 g	13.19 Kg	13.00 Kg		いちょう	＊
えのきたけ		5.00 g	3.49 Kg	3.00 Kg		３ｃｍ	＊
豆腐		10.00 g	5.94 Kg	6.00 Kg			＊
小松菜		5.00 g	3.49 Kg	3.50 Kg		２㎝	＊
ねぎ		5.00 g	3.30 Kg	3.00 Kg		小口切り	＊
白みそ		8.40 g	4.99 Kg	5.00 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2023年 9月 5日 火曜日
予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　2024-05-28 印刷

献立名					1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人
	こぎつねごはん２ーｍ　牛乳　ふくさ卵			人数	89	73	104	91	88	89	18	16	5	9	2			584	593.75
	味噌汁（大根			単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00
				行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【こぎつねごはん２ーｍ】					336	8.6	5.1	62.4	327	42	41	1.2	1.5	95	0.16	0.06	1	2.4	0.8				
米			65.00	*	231	4.0	0.6	50.1	1	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	38.59 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	5.94 Kg		0.00	0.00
水（米＋麦）×1.3-調味料			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.59 Kg		0.00	0.00
油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
ごぼう			10.00	*	6	0.2	0.0	1.5	2	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0	6.60 Kg		0.00	0.00
豚肉（挽肉）			10.00	*	21	1.8	1.7	0.0	6	1	2	0.1	0.3	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0	5.94 Kg		0.00	0.00
にんじん			13.00	*	5	0.1	0.0	1.2	4	4	1	0.0	0.0	94	0.01	0.01	1	0.4	0.0	7.96 Kg		0.00	0.00
油揚げ			5.00	*	19	1.2	1.7	0.0	0	16	8	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	2.97 Kg		0.00	0.00
水			7.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.16 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.89 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.59 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			5.50	*	4	0.4	0.0	0.4	314	2	4	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.8	3.27 Kg		0.00	0.00
白いりごま			0.76	*	5	0.2	0.4	0.1	0	9	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.45 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	584.00 本		0.00	0.00
【ふくさ卵】					144	10.9	8.6	6.9	405	49	23	1.3	1.0	245	0.08	0.27	3	1.8	0.9				
油			0.70	*	6	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.42 Kg		0.00	0.00
鶏若鶏肉ひき肉			15.00	*	26	2.6	1.8	0.0	8	1	4	0.1	0.2	6	0.01	0.03	0	0.0	0.0	8.91 Kg		0.00	0.00
酒			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
にんじん			15.00	*	5	0.1	0.0	1.4	4	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0	9.18 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			25.00	*	8	0.3	0.0	2.1	1	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0	15.79 Kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.50	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	0.37 Kg		0.00	0.00
干ひじき（ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾）			1.00	*	2	0.1	0.0	0.6	18	10	6	0.1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.5	0.0	0.59 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.89 Kg		0.00	0.00
食塩			0.45	*	0	0.0	0.0	0.0	176	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.27 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	1.19 Kg		0.00	0.00
★ 鶏卵			60.00	*	85	7.3	6.1	0.2	84	28	6	0.9	0.7	126	0.04	0.22	0	0.0	0.2	41.91 Kg		0.00	0.00
グリンピース（ゆで）			3.00	*	3	0.2	0.0	0.6	0	1	1	0.1	0.0	1	0.01	0.00	0	0.3	0.0	1.78 Kg		0.00	0.00
【味噌汁（大根】					30	2.2	1.0	3.7	418	33	17	0.7	0.2	13	0.02	0.03	5	1.2	1.0				
水			120.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	71.25 Kg		0.00	0.00
削り節（だし）			2.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.19 Kg		0.00	0.00
だいこん			20.00	*	3	0.1	0.0	0.8	4	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	13.19 Kg		0.00	0.00
えのきたけ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	0	1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	3.49 Kg		0.00	0.00
豆腐			10.00	*	7	0.7	0.5	0.2	1	9	6	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	5.94 Kg		0.00	0.00
小松菜			5.00	*	1	0.1	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0	3.49 Kg		0.00	0.00
ねぎ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	3.30 Kg		0.00	0.00
白みそ			8.40	*	15	1.1	0.5	1.8	412	8	6	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	1.0	4.99 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														431	0.34	0.67	11			税抜金額合計			0.00
単純合計値			636.11		636	28.5	22.5	82.9	1234	351	102	3.2	3.5	431	0.34	0.67	11	5.4	2.9	消費税(10%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0				
								穀類		41.5 %		たんぱく質	17.9 %	脂質		31.8 %	動物たんぱく質		64.9 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2024年 8月 6日 火曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-10 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行　事　等
	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0			100	100.00	減塩（6月改善②）ビスキュイ

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【ビスキュイパン】							
★ココアパン(30g)	30.00	0.00 個	0.00 個	0.00 個			*
★ココアパン(40g)	40.00	1.00 個	100.00 個	100.00 個			*
★ココアパン(50g)	50.00	0.00 個	0.00 個	0.00 個			*
無塩バター		6.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			*
グラニュー糖		6.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			*
★鶏卵		6.00 g	0.71 Kg	0.71 Kg			*
調理用牛乳		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
★小麦粉		8.00 g	0.80 Kg	0.80 Kg			*
紙ナプキン	1.00	1.00 枚	100.00 枚	100.00 枚			*
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	98.00 本			*
【ポトフ　m】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			*
鳥がら		11.00 g	1.10 Kg	1.10 Kg			*
しょうが		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg			*
ロリエ		0.02 g	0.00 Kg	0.00 g			*
油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			*
セロリー		2.00 g	0.31 Kg	0.31 Kg		スライス	*
豚肉もも(角切り)		20.00 g	2.00 Kg	2.00 Kg			*
白ワイン		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			*
ウィンナー		7.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg			*
にんじん		15.00 g	1.55 Kg	1.55 Kg		いちょう	
たまねぎ		30.00 g	3.19 Kg	3.19 Kg			*
じゃがいも		40.00 g	4.44 Kg	4.44 Kg		いちょう	*
キャベツ		30.00 g	3.53 Kg	3.53 Kg		短冊切り	*
塩		0.85 g	0.09 Kg	0.09 Kg			*
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
しょうゆ		0.35 g	0.04 Kg	0.04 Kg			*
パセリ(乾)		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
【豆とツナのｻﾗﾀﾞm】							①野菜は洗浄してからｶｯﾄ→ﾎﾞｲﾙ
キャベツ		20.00 g	2.35 Kg	2.35 Kg		短冊切り	* ②サラダ油～玉ねぎドレッシング
きゅうり		6.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg			*
にんじん		6.50 g	0.67 Kg	0.67 Kg		せん切り	*
もやし		25.00 g	2.53 Kg	2.53 Kg			* ※6L・おたま
とうもろこし(冷凍)		4.00 g	0.67 Kg	0.67 Kg			*
ツナ缶(水煮)		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			*
大豆(水煮缶詰)		8.50 g	0.85 Kg	0.85 Kg			*
サラダ油		2.50 g	0.25 Kg	0.25 Kg			
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			*
酢		2.20 g	0.22 Kg	0.22 Kg			
砂糖		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			
塩		0.25 g	0.03 Kg	0.03 Kg			*
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
しょうが		0.20 g	0.03 Kg	0.03 Kg		すりおろす	*
たまねぎ		2.00 g	0.21 Kg	0.21 Kg		みじん切り	*

※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	〈減塩〉 ビスキュイパン 牛乳 ポトフ 豆とツナのサラダ	・パンのバター、有塩だったので無塩に変えてみました。パンを無塩にするのも考えましたが、アレルギーで除去食の子が無塩パンそのまま食べることになるのでやめておきました… ・サラダ、ポトフの調味料、水分量を調整しました。
		・サラダにツナが入っているので、しょうゆを1.0g/人ぐらいに減らしても、おいしく食べられそうな気はします。本校は、油2.5g、酢2.5g、砂糖1.0g、しょうゆ1.0g、塩0.25gでいつもドレッシングを作っています。おいしいですよ。 ・ポトフの水と具材、塩を少し減らしてもよさそう。野菜はすでに多めなので。塩0.8gぐらいには抑えたいですね。
		・すでに使用されているかもしれませんが、ビスキュイパンのバターは無塩バターはいかがでしょうか。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2023年 9月28日 木曜日
0:通常献立

大田区立小学校　2024-05-29 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行 事 等
	89	73	104	91	88	89	18	21	3	9	2			587	597.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調理方法等
【ビスキュイパン】							
★ココアパン(30g)	30.00	0.00 個	0.00 個	165.00 個			*
★ココアパン(40g)	40.00	1.00 個	587.00 個	198.00 個			*
★ココアパン(50g)	50.00	0.00 個	0.00 個	233.00 個			*
バター		6.00 g	3.58 Kg	3.60 Kg			*
グラニュー糖		6.00 g	3.58 Kg	4.00 Kg			*
★鶏卵		6.00 g	4.22 Kg	4.00 Kg			*
調理用牛乳		2.00 g	1.19 Kg	1.00 Kg			*
★小麦粉		8.00 g	4.78 Kg	4.78 Kg			*
紙ナプキン	1.00	1.00 枚	587.00 枚	587.00 枚			*
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	587.00 本	582.00 本			*
【ポトフ m】							
水		120.00 g	71.66 Kg	71.66 Kg			*
鳥がら		12.00 g	7.17 Kg	4.00 Kg			*
しょうが		0.50 g	0.38 Kg	0.30 Kg			*
ロリエ		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			*
油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			*
セロリー		2.00 g	1.84 Kg	1.00 Kg		スライス	*
豚肉もも(角切り)		15.00 g	8.96 Kg	8.00 Kg			*
白ワイン		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			*
ウィンナー		8.40 g	5.02 Kg	5.00 Kg			*
にんじん		15.00 g	9.23 Kg	9.00 Kg		いちょう	
たまねぎ		30.00 g	19.06 Kg	19.00 Kg			*
じゃがいも		40.00 g	26.54 Kg	25.00 Kg		いちょう	*
キャベツ		30.00 g	21.08 Kg	20.00 Kg		短冊切り	*
塩		1.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			*
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	0.01 Kg			*
しょうゆ		0.36 g	0.21 Kg	0.21 Kg			*
パセリ(乾)		0.02 g	0.01 Kg	0.01 Kg			*
【豆とツナのｻﾗﾀﾞ m】							①野菜は洗浄してからｶｯﾄ→ﾎﾞｲﾙ
キャベツ		20.00 g	14.05 Kg	14.00 Kg		短冊切り	* ②サラダ油～玉ねぎドレッシング
きゅうり		6.00 g	3.65 Kg	3.00 Kg			*
にんじん		6.50 g	4.00 Kg	4.00 Kg		せん切り	*
もやし		25.00 g	15.08 Kg	15.00 Kg			* ※6L・おたま
とうもろこし(冷凍)		4.00 g	3.98 Kg	3.00 Kg			*
ツナ缶(水煮)		7.00 g	4.18 Kg	4.00 Kg			*
大豆(水煮缶詰)		8.50 g	5.08 Kg	5.00 Kg			*
サラダ油		3.00 g	1.79 Kg	1.79 Kg			
しょうゆ		3.50 g	2.09 Kg	2.09 Kg			*
酢		1.80 g	1.07 Kg	1.07 Kg			
砂糖		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			
塩		0.30 g	0.18 Kg	0.18 Kg			*
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	0.01 Kg			*
しょうが		0.20 g	0.15 Kg	0.20 Kg		すりおろす	*
たまねぎ		2.00 g	1.27 Kg	1.00 Kg		みじん切り	*

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2023年 9月28日 木曜日
予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　2024-05-28 印刷

献立名				1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人
ビスキュイパン 豆とツナのｻﾗﾀﾞｍ	牛乳	ポトフ　ｍ	人数	89	73	104	91	88	89	18	21	3	9	2			587	597.20
			単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00
			行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【ビスキュイパン】					279	6.7	9.5	44.0	302	32	18	0.7	0.6	46	0.08	0.08	0	1.6	0.7				
★ ココアパン(30g)		0.00 個	0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 個		0.00	0.00
★ ココアパン(40g)		1.00 個	40.00	*	175	5.2	3.8	31.8	248	24	16	0.6	0.5	1	0.07	0.06	0	1.4	0.6	587.00 個		0.00	0.00
★ ココアパン(50g)		0.00 個	0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 個		0.00	0.00
バター			6.00	*	42	0.0	4.9	0.0	45	1	0	0.0	0.0	31	0.00	0.00	0	0.0	0.1	3.58 Kg		0.00	0.00
グラニュー糖			6.00	*	24	0.0	0.0	6.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.58 Kg		0.00	0.00
★ 鶏卵			6.00	*	9	0.7	0.6	0.0	8	3	1	0.1	0.1	13	0.00	0.02	0	0.0	0.0	4.22 Kg		0.00	0.00
調理用牛乳			2.00	*	1	0.1	0.1	0.1	1	2	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.19 Kg		0.00	0.00
★ 小麦粉			8.00	*	28	0.7	0.1	6.1	0	2	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	4.78 Kg		0.00	0.00
紙ナプキン		1.00 枚	1.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	587.00 枚		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	587.00 本		0.00	0.00
【ポトフ　ｍ】					110	5.4	5.5	12.8	478	28	22	0.5	0.7	110	0.24	0.07	29	5.0	1.3				
水			120.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	71.66 Kg		0.00	0.00
鳥がら			12.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	7.17 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
ロリエ			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
セロリー			2.00	*	0	0.0	0.0	0.1	1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.84 Kg		0.00	0.00
豚肉もも(角切り)			15.00	*	34	2.9	2.3	0.0	7	1	3	0.1	0.3	1	0.14	0.03	0	0.0	0.0	8.96 Kg		0.00	0.00
白ワイン			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
ウィンナー			8.40	*	27	1.0	2.6	0.3	62	1	1	0.0	0.1	0	0.03	0.01	3	0.0	0.2	5.02 Kg		0.00	0.00
にんじん			15.00		5	0.1	0.0	1.4	4	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0	9.23 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			30.00	*	10	0.3	0.0	2.5	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	19.06 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			40.00	*	24	0.7	0.0	6.9	0	2	8	0.2	0.1	0	0.04	0.01	11	3.6	0.0	26.54 Kg		0.00	0.00
キャベツ			30.00	*	6	0.4	0.1	1.6	2	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	21.08 Kg		0.00	0.00
塩			1.00	*	0	0.0	0.0	0.0	380	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	1.0	0.60 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			0.36	*	0	0.0	0.0	0.0	21	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.21 Kg		0.00	0.00
パセリ(乾)			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
【豆とツナのｻﾗﾀﾞｍ】					64	3.6	3.7	4.9	352	27	18	0.5	0.2	51	0.02	0.04	12	1.8	0.8				
キャベツ			20.00	*	4	0.3	0.0	1.0	1	9	3	0.1	0.0	1	0.01	0.01	8	0.4	0.0	14.05 Kg		0.00	0.00
きゅうり			6.00	*	1	0.1	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	3.65 Kg		0.00	0.00
にんじん			6.50	*	2	0.0	0.0	0.6	2	2	1	0.0	0.0	47	0.00	0.00	0	0.2	0.0	4.00 Kg		0.00	0.00
もやし			25.00	*	4	0.6	0.0	0.7	2	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0.0	15.08 Kg		0.00	0.00
とうもろこし(冷凍)			4.00	*	4	0.1	0.1	0.7	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	3.98 Kg		0.00	0.00
ツナ缶(水煮)			7.00	*	5	1.1	0.0	0.0	15	0	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.18 Kg		0.00	0.00
大豆(水煮缶詰)			8.50	*	11	1.1	0.6	0.7	18	9	5	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0	5.08 Kg		0.00	0.00
サラダ油			3.00		27	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.79 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.50	*	3	0.3	0.0	0.3	200	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	2.09 Kg		0.00	0.00
酢			1.80		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.07 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.50		2	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
塩			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	114	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.18 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.20	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			2.00	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.27 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														285	0.42	0.50	43			税抜金額合計			0.00
単純合計値			638.64		579	22.5	26.5	71.6	1216	314	79	1.7	2.3	285	0.42	0.50	43	8.4	3.0	消費税(10%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0				
								穀類	35.1 %	たんぱく質		15.5 %	脂質			41.2 %	動物たんぱく質		56.0 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　偏食

2024年 8月 7日 水曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-11 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行　事　等
	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0			100	100.00	偏食（6月改善①）さんまごはん　食物繊維5.1g

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【さんまごはん】							
米		55.00 g	5.50 Kg	5.50 Kg			＊ ①米を炊く。
麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ ②しょうゆ～水でたれをつくる。
水(米＋麦)×1.25		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ ③魚に生姜～酒で下味をつけ、でん
							粉をまぶして揚げる。
油		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg			＊ ④揚げた魚にたれをからめ、ごまと
さんま(短冊)		30.00 g	3.00 Kg	100.00 枚			＊ ともに、ごはんに合わせる。
しょうが		0.50 g	0.06 Kg	0.06 Kg		すりおろす	＊
しょうゆ		0.80 g	0.08 Kg	0.08 Kg		下味	＊
酒		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg		下味	＊
でん粉		6.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊
しょうゆ		3.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
砂糖		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
みりん		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
酒		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
水		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg			＊
白いりごま		0.76 g	0.08 Kg	0.08 Kg		乾煎り	＊
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	98.00 本			＊
【秋のいりどり】							
油		0.80 g	0.08 Kg	0.08 Kg			＊
ごぼう		10.00 g	1.11 Kg	1.11 Kg		乱切り	＊ ①だしをとる。
にんじん		20.00 g	2.06 Kg	2.06 Kg		いちょう	＊
たけのこ(水煮)		5.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg		いちょう	＊ ②野菜を切る。
こんにゃく		13.50 g	1.35 Kg	1.35 Kg			＊
干ししいたけ		0.27 g	0.03 Kg	0.03 Kg			＊ ③こんにゃくを茹でる。
鶏こま肉		25.00 g	2.50 Kg	2.50 Kg			＊
酒		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊ ④釜でごぼうをいため、肉も
さつまいも		50.00 g	5.56 Kg	5.56 Kg		いちょう	＊ 炒め、だし汁を加えて他の具も
だいこん		35.00 g	3.89 Kg	3.89 Kg		いちょう	＊ 煮る。
水		30.00 g	3.00 Kg	3.00 Kg			＊
削り節(だし)		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊ ⑤調味料と青みを加えて仕上げる
砂糖		3.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
みりん		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
しょうゆ		5.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg			＊
塩		0.25 g	0.03 Kg	0.03 Kg			＊
さやいんげん		4.87 g	0.50 Kg	0.50 Kg		斜め小口	＊
【くだもの（なし）】							
梨		40.00 g	4.71 Kg	16.82 個		６等分	＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	〈偏食〉 さんまごはん 牛乳 秋のいりどり 梨	・ご意見を参考に、さつま汁をごぼうなど根菜を使った煮物に変えてみました。
		・さつま汁を煮物にしてみる？それしか思いつきませんでした。すみません。
		・さつま汁の野菜を増量してもいいかもしれません。 本校ではさつま汁にごぼうを入れています。ごぼうを入れる抵抗がなければ8g入れると食物繊維0.5g上がります。 ・さんまと梨で9月らしい、とてもいい組み合わせだと思います。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2023年 9月 8日 金曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-05-29 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行 事 等
	89	73	104	91	88	89	18	16	4	9	2			583	592.60	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【さんまごはん】							
米		60.00 g	35.56 Kg	35.56 Kg			＊ ①米を炊く。
麦		10.00 g	5.93 Kg	5.93 Kg			＊ ②しょうゆ～水でたれをつくる。
水(米＋麦)×1.25		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ ③魚に生姜～酒で下味をつけ、でん
							粉をまぶして揚げる。
油		4.00 g	2.37 Kg	2.37 Kg			＊ ④揚げた魚にたれをからめ、ごまと
さんま(開き)30g		25.00 g	14.82 Kg	15.00 Kg			＊ ともに、ごはんに合わせる。
しょうが		0.50 g	0.37 Kg	0.40 Kg		すりおろす	＊
しょうゆ		1.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg		下味	＊
酒		1.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg		下味	＊
でん粉		6.00 g	3.56 Kg	3.56 Kg			＊
しょうゆ		3.00 g	1.78 Kg	1.78 Kg			＊
砂糖		1.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg			＊
みりん		2.00 g	1.19 Kg	1.19 Kg			＊
酒		2.00 g	1.19 Kg	1.19 Kg			＊
水		4.00 g	2.37 Kg	2.37 Kg			＊
白いりごま		0.76 g	0.45 Kg	0.45 Kg		乾煎り	＊
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	583.00 本	578.00 本			＊
【さつま汁m】							①だしをとる。
水		115.00 g	68.15 Kg	68.15 Kg			＊ ②肉野菜を加えて煮る。
削り節(だし)		2.00 g	1.19 Kg	1.19 Kg			＊ ③調味料を加える。
							④ねぎ小松菜を加える。
豚こま肉		10.00 g	5.93 Kg	6.00 Kg			＊
だいこん		10.00 g	6.58 Kg	6.00 Kg		いちょう	＊　★１２L　おたま
にんじん		7.00 g	4.28 Kg	4.00 Kg		いちょう	＊
さつまいも		20.00 g	13.17 Kg	13.00 Kg		いちょう	＊
こんにゃく		5.00 g	2.96 Kg	3.00 Kg			＊
油揚げ		4.00 g	2.37 Kg	2.00 Kg			＊
白みそ		3.36 g	1.99 Kg	2.00 Kg			＊
赤みそ		3.36 g	1.99 Kg	2.00 Kg			＊
ねぎ		4.00 g	2.63 Kg	2.00 Kg			＊
小松菜		5.00 g	3.48 Kg	3.00 Kg		2.5cm幅	＊
【くだもの（なし）】							
梨		70.00 g	48.80 Kg	174.29 個		６等分	＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2023年 9月 8日 金曜日
予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　2024-05-29 印刷

献立名				1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人
	さんまごはん	牛乳	さつま汁m	人数	89	73	104	91	88	89	18	16	4	9	2			583	592.60
	くだもの（なし）			単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00
				行 事 等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【さんまごはん】					394	9.4	11.5	61.2	264	23	30	1.2	1.1	4	0.07	0.10	0	1.3	0.6				
米			60.00	*	214	3.7	0.5	46.3	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	35.56 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	5.93 Kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.25			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
油			4.00	*	35	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.37 Kg		0.00	0.00
さんま(開き)30g			25.00	*	72	4.5	6.4	0.0	35	7	7	0.4	0.2	4	0.00	0.07	0	0.0	0.1	14.82 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.37 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.59 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.59 Kg		0.00	0.00
でん粉			6.00	*	20	0.0	0.0	4.9	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.56 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.00	*	2	0.2	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	1.78 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.59 Kg		0.00	0.00
みりん			2.00	*	5	0.0	0.0	0.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.19 Kg		0.00	0.00
酒			2.00	*	2	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.19 Kg		0.00	0.00
水			4.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.37 Kg		0.00	0.00
白いりごま			0.76	*	5	0.2	0.4	0.1	0	9	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.45 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	583.00 本		0.00	0.00
【さつま汁m】					82	4.0	3.5	9.4	349	42	23	0.6	0.4	64	0.09	0.04	10	1.4	0.8				
水			115.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	68.15 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			2.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.19 Kg		0.00	0.00
豚こま肉			10.00	*	24	1.8	1.7	0.0	5	0	2	0.1	0.3	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0	5.93 Kg		0.00	0.00
だいこん			10.00	*	2	0.1	0.0	0.4	2	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	6.58 Kg		0.00	0.00
にんじん			7.00	*	2	0.0	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	50	0.00	0.00	0	0.2	0.0	4.28 Kg		0.00	0.00
さつまいも			20.00	*	25	0.2	0.0	6.4	2	7	5	0.1	0.0	0	0.02	0.01	6	0.4	0.0	13.17 Kg		0.00	0.00
こんにゃく			5.00	*	0	0.0	0.0	0.1	1	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	2.96 Kg		0.00	0.00
油揚げ			4.00	*	15	0.9	1.4	0.0	0	12	6	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	2.37 Kg		0.00	0.00
白みそ			3.36	*	6	0.4	0.2	0.7	165	3	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.4	1.99 Kg		0.00	0.00
赤みそ			3.36	*	6	0.4	0.2	0.7	171	4	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	1.99 Kg		0.00	0.00
ねぎ			4.00	*	1	0.1	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	2.63 Kg		0.00	0.00
小松菜			5.00	*	1	0.1	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0	3.48 Kg		0.00	0.00
【くだもの（なし）】					27	0.2	0.1	7.9	0	1	4	0.0	0.1	0	0.01	0.00	2	0.6	0.0				
梨			70.00	*	27	0.2	0.1	7.9	0	1	4	0.0	0.1	0	0.01	0.00	2	0.6	0.0	48.80 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														146	0.25	0.45	14			税抜金額合計			0.00
単純合計値			584.98		629	20.4	22.9	88.4	697	293	78	1.8	2.4	146	0.25	0.45	14	3.3	1.6	消費税(10%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0				
								穀類		39.3 %	たんぱく質		13.0 %	脂質		32.8 %	動物たんぱく質		64.2 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　偏食

2024年 8月 8日 木曜日

0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-11 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行　事　等
	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0			100	100.00	偏食（6月改善②）魚ごまみそ　食物繊維5.5g

献立名／食品名	内容量 g	一人分量	単位	使用量	単位	発注量	単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【麦ごはん】										①炊飯する。３０・２キロ
米		60.00	g	6.00	Kg	6.00	Kg			＊
麦		10.00	g	1.00	Kg	1.00	Kg			＊ *米飯バット・へら
水(米＋麦)×1.3		0.00	g	0.00	Kg	0.00	Kg			＊
【牛乳】										
牛乳	206.00	1.00	本	100.00	本	98.00	本			＊
【魚のごまみそ焼き】										
鯖(40g)	40.00	0.00	切	0.00	切	0.00	切			＊ ①魚に酒をふっておく。
鯖(50g)	50.00	1.00	切	100.00	切	100.00	切			＊ ②しょうゆ～ごま油をあわせて
鯖(60g)	60.00	0.00	切	0.00	切	0.00	切			＊　おく。
酒		0.85	g	0.09	Kg	0.09	Kg			＊ ③魚を下焼きし、②のごま味噌を
しょうゆ		0.50	g	0.05	Kg	0.05	Kg			＊　塗って焼く。H31.3ｱﾙﾐ皿を使用
白すりごま		1.25	g	0.13	Kg	0.13	Kg			＊ ※魚は、２段階にする。
みりん		1.70	g	0.17	Kg	0.17	Kg			＊ １～３　４０ｇ
砂糖		0.25	g	0.03	Kg	0.03	Kg			＊ ４～６　５０ｇ
白みそ		3.40	g	0.34	Kg	0.34	Kg			＊
しょうが		0.28	g	0.04	Kg	0.04	Kg			＊
ごま油		0.50	g	0.05	Kg	0.05	Kg			＊
アルミ皿(小判)	1.00	1.00	枚	100.00	枚	100.00	枚			＊
【カリっと大豆サラダ】										
キャベツ		30.00	g	3.53	Kg	3.53	Kg			＊
もやし		16.00	g	1.62	Kg	1.62	Kg			＊
にんじん		5.00	g	0.52	Kg	0.52	Kg			＊
ホールコーン		5.00	g	0.50	Kg	0.50	Kg			＊
大豆		5.00	g	0.50	Kg	0.50	Kg			＊
でん粉		1.50	g	0.15	Kg	0.15	Kg			＊
油		1.50	g	0.15	Kg	0.15	Kg			＊
サラダ油		2.50	g	0.25	Kg	0.25	Kg			＊
酢		2.50	g	0.25	Kg	0.25	Kg			＊
塩		0.25	g	0.03	Kg	0.03	Kg			＊
砂糖		1.00	g	0.10	Kg	0.10	Kg			＊
しょうゆ		1.00	g	0.10	Kg	0.10	Kg			＊
粉辛子		0.08	g	0.01	Kg	0.01	Kg			＊
【沢煮椀m】										
水		115.00	g	11.50	Kg	11.50	Kg			＊ ①だしをとる。
削り節(だし)		2.00	g	0.20	Kg	0.20	Kg			＊ ②だし汁に肉、野菜、油揚げの順に
豚肉(細切り)		8.00	g	0.80	Kg	0.80	Kg			＊ 入れ煮る。
酒		0.20	g	0.02	Kg	0.02	Kg			＊ （油でごぼう～を炒めて煮てもよい
ごぼう		8.00	g	0.89	Kg	0.89	Kg		ささがき	＊ ）
にんじん		10.00	g	1.03	Kg	1.03	Kg		せん切り	＊ ③火が通ったら調味料を加える。
だいこん		25.00	g	2.78	Kg	2.78	Kg		せん切り	＊ でんぷんでとろみをつける。
油揚げ		7.00	g	0.70	Kg	0.70	Kg		せん切り	＊ ④味を整えて、さやいんげんを加え
しめじ		7.00	g	0.78	Kg	0.78	Kg			＊ る。
えのきたけ		3.00	g	0.35	Kg	0.35	Kg			＊
ねぎ		8.00	g	0.89	Kg	0.89	Kg		小口切り	＊ 豚肉より鶏肉の方がいい？かも
うすくちしょうゆ		1.41	g	0.14	Kg	0.14	Kg			＊ 脂が多い
塩		0.60	g	0.06	Kg	0.06	Kg			＊
でん粉		0.91	g	0.09	Kg	0.09	Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	〈偏食〉 ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き カリッと大豆のサラダ 沢煮椀	・教えていただいたサラダを入れてみました。食物繊維基準値超えられました！揚げ大豆好きな子が多いのでよく食べそうです。
		・小松菜ごはんをやめて、ごはんにし、副菜として、海藻や豆類、野菜を使った和え物にしてみてはいかがでしょうか。カリッと大豆サラダというものを以前やったことがあります。大豆にでん粉をまぶして揚げて、野菜と一緒に食べるサラダです。これだけで食物繊維2.1gいきます。原案に載せておきました。
		・揚げ大豆のサラダおいしそうです。 ・ごまみそ焼き、本校ではすりごま1.5g使用しています。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2023年 9月14日 木曜日
0:通常献立

大田区立小学校　2024-05-29 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行 事 等
	89	73	104	91	88	89	18	19	4	9	2			586	596.05	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【小松菜ごはん　m】							米２８・麦２
米		60.00 g	35.76 Kg	35.76 Kg			＊
麦		10.00 g	5.96 Kg	5.96 Kg			＊ ①調味料を入れて炊飯する。
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ ②入り卵を作る。
塩		0.30 g	0.18 Kg	0.18 Kg			＊ ③ハムは蒸す。
酒		1.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊ ④小松菜はうすくち醤油で下味をつ
							ける。
油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ ⑤①～④を合わせる。
★鶏卵		18.00 g	12.62 Kg	12.50 Kg			＊
砂糖		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ ※卵アレルギー
塩		0.10 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
ポークハム		10.00 g	5.96 Kg	6.00 Kg			＊　米飯ﾊﾞｯﾄ・へら　深皿
小松菜		12.00 g	8.42 Kg	8.50 Kg			＊
うすくちしょうゆ		1.60 g	0.95 Kg	0.95 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	586.00 本	581.00 本			＊
【魚のごまみそ焼き】							
鯖(40g)	40.00	0.00 切	0.00 切	165.00 切			＊ ①魚に酒をふっておく。
鯖(50g)	50.00	1.00 切	586.00 切	198.00 切			＊ ②しょうゆ～ごま油をあわせて
鯖(60g)	60.00	0.00 切	0.00 切	232.00 切			＊　おく。
酒		0.85 g	0.51 Kg	0.51 Kg			＊ ③魚を下焼きし、②のごま味噌を
しょうゆ		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊　塗って焼く。H31.3ｱﾙﾐ皿を使用
白すりごま		1.25 g	0.75 Kg	0.75 Kg			＊ ※魚は、２段階にする。
みりん		1.70 g	1.01 Kg	1.01 Kg			＊
砂糖		0.25 g	0.15 Kg	0.15 Kg			＊
白みそ		3.40 g	2.03 Kg	2.00 Kg			＊
しょうが		0.28 g	0.21 Kg	0.20 Kg			＊
ごま油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
アルミ皿(小判)	1.00	1.00 枚	586.00 枚	600.00 枚			＊
【沢煮椀m】							
水		130.00 g	77.49 Kg	77.49 Kg			＊ ①だしをとる。
削り節(だし)		2.00 g	1.19 Kg	1.19 Kg			＊ ②だし汁に肉、野菜、油揚げの順に
豚肉(細切り)		8.00 g	4.77 Kg	5.00 Kg			＊ 入れ煮る。
酒		0.20 g	0.12 Kg	0.12 Kg			＊ （油でごぼう～を炒めて煮てもよい
ごぼう		8.00 g	5.30 Kg	5.00 Kg		ささがき	＊ ）
にんじん		10.00 g	6.15 Kg	6.00 Kg		せん切り	＊ ③火が通ったら調味料を加える。
だいこん		25.00 g	16.56 Kg	16.00 Kg		せん切り	＊ でんぷんでとろみをつける。
油揚げ		7.00 g	4.17 Kg	4.00 Kg		せん切り	＊ ④味を整えて、さやいんげんを加え
しめじ		7.00 g	4.64 Kg	4.00 Kg			＊ る。
えのきたけ		2.87 g	2.01 Kg	2.00 Kg			＊
ねぎ		8.00 g	5.30 Kg	3.00 Kg		小口切り	＊
うすくちしょうゆ		1.41 g	0.84 Kg	0.84 Kg			＊
塩		0.60 g	0.36 Kg	0.36 Kg			＊
でん粉		0.91 g	0.54 Kg	0.54 Kg			＊
さやいんげん		3.42 g	2.10 Kg	2.00 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2023年 9月14日 木曜日
予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　2024-05-28 印刷

献立名	小松菜ごはん m　牛乳　魚のごまみそ焼き 沢煮椀m		1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人
		人数	89	73	104	91	88	89	18	19	4	9	2			586	596.05
		単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g		熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【小松菜ごはん m】						295	8.8	3.4	55.1	391	34	23	1.3	1.3	69	0.18	0.14	10	1.4	1.1				
米			60.00	*		214	3.7	0.5	46.3	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	35.76 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*		33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	5.96 Kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.3-調味料			0.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.30	*		0	0.0	0.0	0.0	114	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.18 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
油			0.50	*		4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
★ 鶏卵			18.00	*		26	2.2	1.8	0.1	25	8	2	0.3	0.2	38	0.01	0.07	0	0.0	0.1	12.62 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.50	*		2	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
塩			0.10	*		0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 Kg		0.00	0.00
ポークハム			10.00	*		12	1.9	0.4	0.2	110	1	2	0.1	0.2	0	0.09	0.03	5	0.0	0.3	5.96 Kg		0.00	0.00
小松菜			12.00	*		2	0.2	0.0	0.3	2	20	1	0.3	0.0	31	0.01	0.02	5	0.2	0.0	8.42 Kg		0.00	0.00
うすくちしょうゆ			1.60	*		1	0.1	0.0	0.1	101	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.95 Kg		0.00	0.00
【牛乳】						126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00	*		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	586.00 本		0.00	0.00
【魚のごまみそ焼き】						124	11.1	7.5	2.0	266	23	24	0.8	0.6	12	0.09	0.14	0	0.4	0.7				
鯖(40g)		0.00 切	0.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 切		0.00	0.00
鯖(50g)		1.00 切	50.00	*		101	10.4	6.1	0.2	70	5	16	0.6	0.5	12	0.08	0.14	0	0.0	0.2	586.00 切		0.00	0.00
鯖(60g)		0.00 切	0.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 切		0.00	0.00
酒			0.85	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.51 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			0.50	*		0	0.0	0.0	0.0	29	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.30 Kg		0.00	0.00
白すりごま			1.25	*		7	0.3	0.7	0.2	0	15	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.75 Kg		0.00	0.00
みりん			1.70	*		4	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.01 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.25	*		1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15 Kg		0.00	0.00
白みそ			3.40	*		6	0.4	0.2	0.7	167	3	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.4	2.03 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.28	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.21 Kg		0.00	0.00
ごま油			0.50	*		4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
アルミ皿(小判)		1.00 枚	1.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	586.00 枚		0.00	0.00
【沢煮椀m】						69	4.0	3.8	5.3	330	40	25	0.4	0.6	75	0.10	0.04	5	1.9	0.8				
水			130.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	77.49 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			2.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.19 Kg		0.00	0.00
豚肉(細切り)			8.00	*		19	1.5	1.4	0.0	4	0	2	0.0	0.2	0	0.06	0.02	0	0.0	0.0	4.77 Kg		0.00	0.00
酒			0.20	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12 Kg		0.00	0.00
ごぼう			8.00	*		5	0.1	0.0	1.2	1	4	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	5.30 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*		4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	6.15 Kg		0.00	0.00
だいこん			25.00	*		4	0.1	0.0	1.0	5	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	3	0.4	0.0	16.56 Kg		0.00	0.00
油揚げ			7.00	*		26	1.6	2.4	0.0	0	22	11	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	4.17 Kg		0.00	0.00
しめじ			7.00	*		2	0.2	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	4.64 Kg		0.00	0.00
えのきたけ			2.87	*		1	0.1	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	2.01 Kg		0.00	0.00
ねぎ			8.00	*		3	0.1	0.0	0.7	0	3	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.2	0.0	5.30 Kg		0.00	0.00
うすくちしょうゆ			1.41	*		1	0.1	0.0	0.1	89	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.84 Kg		0.00	0.00
塩			0.60	*		0	0.0	0.0	0.0	228	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.36 Kg		0.00	0.00
でん粉			0.91	*		3	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.54 Kg		0.00	0.00
さやいんげん			3.42	*		1	0.1	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	2.10 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値															234	0.45	0.63	17			税抜金額合計			0.00
単純合計値			594.14			614	30.7	22.5	72.3	1071	324	93	2.5	3.3	234	0.45	0.63	17	3.7	2.8	消費税(10%)合計			0.00
基準値			0.00			650	26.8	21.7	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0				
									穀類		40.2 %		たんぱく質	20.0 %	脂質		33.0 %	動物たんぱく質		74.3 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2024年 9月18日 水曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-21 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	職員室	事・主	給食室	保存食	見本	合計	換算人	行　事　等
	104	104	85	119	77	84	19	2	22	6	9	0	0	631	632.65	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調 理 方 法 等
【冷やし中華●】							【ライスバット・トング・深皿
冷凍らーめん		130.00 g	82.24 Kg	82.24 Kg			1年生は手袋1枚】
ごま油		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			①麺をゆでて水冷し、油をまぶして
ロック氷		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			配缶する。
							②氷を各クラス1/2袋ずつ配缶する
							※袋の切れ端、手袋の破片など異物
にんじん		5.00 g	3.26 Kg	3.26 Kg		せん切り	に注意
揚げ油		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			
きゅうり		20.00 g	12.91 Kg	12.91 Kg		2cm幅	【サラダバット・ショーレ・ぎざた
なると		10.00 g	6.33 Kg	6.33 Kg			ま】
							①なるとは温度を上げて、冷ます。
サラダ油		0.90 g	0.57 Kg	570.00 g			②野菜を茹でて水冷し、配缶する。
酢		1.20 g	0.76 Kg	0.76 Kg			③ショーレックスで仕切って、なる
砂糖		0.40 g	0.25 Kg	0.25 Kg			とを配缶する
しょうゆ		1.35 g	0.85 Kg	0.85 Kg			※なると⇒ハム10gでも可
油		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			【6号缶・おたま】
★鶏卵		20.00 g	14.89 Kg	14.89 Kg			①ガラ、調味料、ごまを混ぜ合わせ
塩		0.05 g	0.03 Kg	0.03 Kg			て温度を上げる
							②水冷して配缶する
水		57.00 g	36.06 Kg	36.06 Kg			※ギリギリまで冷蔵庫に入れておく
昆布(だし)		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			
厚削り節(だし)		2.00 g	1.27 Kg	1.27 Kg			
しょうゆ		10.20 g	6.45 Kg	6.45 Kg			
砂糖		2.55 g	1.61 Kg	1.61 Kg			
酢		3.40 g	2.15 Kg	2.15 Kg			
ごま油		0.43 g	0.27 Kg	0.27 Kg			
★白いりごま		0.80 g	0.51 Kg	0.51 Kg			
★白すりごま		0.80 g	0.51 Kg	510.00 g			
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	631.00 本	623.00 本			
【さつまいもの天ぷら●】							①さつまいもは切って水にさらす。
さつまいも		30.00 g	21.09 Kg	21.09 Kg		輪切り	。
小麦粉		3.00 g	1.90 Kg	1.90 Kg			②小麦粉～塩を合わせて衣を作る。
水		3.57 g	2.26 Kg	2.26 Kg			③さつまいもの水気を切り、衣にく
塩		0.05 g	0.03 Kg	0.03 Kg			ぐらせ油で揚げる。
揚げ油		3.00 g	1.90 Kg	1.90 Kg			【フライバット・トング・小皿】
【ししゃものごま天ぷら●】							①水～塩をさっくり混ぜて衣をつく
油		2.00 g	1.27 Kg	1.27 Kg			る
★ししゃも(15g)	15.00	1.00 本	631.00 本	631.00 本			②ししゃもを1にくぐらせ、油で揚
水		2.20 g	1.39 Kg	1.39 Kg			
小麦粉		5.00 g	3.16 Kg	3.16 Kg			合
★白いりごま		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			
★黒いりごま		0.38 g	0.24 Kg	240.00 g			
塩		0.05 g	0.03 Kg	0.03 Kg			

【冷やし中華】
・つゆの全体量が前回109gだったので、90gくらいになるよう0.85かけしました。
・野菜に味をつけるのが画期的でいいかなと思い、千草和えを調味料半分にして卵も一緒にもってきました。
・そもそもこの献立だと、サラダと冷やし中華の上にたくさん野菜がのるのが被る感じがしたので、違う献立にしようと思いました。

★食塩相当量3.1g→2.7g

【追加意見】
・冷やし中華　揚げ油→削除？
・なると→ハムにすると食べやすく、サラダドレッシングなくても食べらると思うので塩分カットにつながる
・冷やし中華の組み合わせでは、いも以外ではきびなごのからあげ＋フルーツで提供しています。

【相談したいこと】
・冷やし中華と組み合わせるものを、暫定でさつまいもとししゃもの天ぷらにしました。ポテトビーンズ系はモデル校既存献立の④と、かき揚げ系は新献立の偏食と重複してしまうので、それ以外で考えました。
個人的には焼き菓子系をつけたかったのですが、そうすると2品でひとつは焼き菓子で良いのか！？
と思ってしまい、これになりました。もしこれ以外に良い案がありましたら教えてください。
・フライドオニオンなど食感の楽しいものをのせる案もおもしろい！と思いました。配膳が大丈夫そうならやりたいですが、けっこう配膳するものが多いので悩んでいます。

※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	冷やし中華 大根とツナのサラダ 小松菜マフィン ⇒ 冷やし中華 さつまいもの天ぷら ししゃものごま天ぷら	【相談したいこと】 ・冷やし中華と組み合わせるものを、暫定でさつまいもとししゃもの天ぷらにしました。ポテトビーンズ系はモデル校既存献立の④と、かき揚げ系は新献立の偏食と重複してしまうので、それ以外で考えました。 個人的には焼き菓子系をつけたかったのですが、そうすると2品でひとつは焼き菓子で良いのか！？と思ってしまい、これになりました。もしこれ以外に良い案がありましたら教えてください。 ・フライドオニオンなど食感の楽しいものをのせる案もおもしろい！と思いました。配膳が大丈夫そうならやりたいですが、けっこう配膳するものが多いので悩んでいます。
		冷やし中華は難しいですよね。中学校で一昨年行った際のタレの量は103g（加熱前で麺170g：具106g）でした。私も出汁はカツオと昆布にしています。冷やし中華の場合、タレの量や濃さというよりも「比較的多くの味付けしていない麺、具に少量のタレをかけるので、うまく混ぜないと味が馴染まず薄く感じる」という点が課題のような気がするので、思い付きですが麺の油をごま油にして香りをつけたり、野菜をごく薄い塩分のドレッシングや出し汁のようなもので和えて水切りし、配膳した時に馴染みやすくすることで、タレを減らしても美味しく食べられるのかもしれません。
		冷やし中華のタレは90gで配缶していますが特に問題ありません。なので仕上がりが90gになる位にタレの量を全体的に減らしても大丈夫かとも思います。味にこくをだすために鶏ガラではなく、厚削り節と昆布からとっています。鶏ガラだけでなく、削り節と昆布も一緒にとってみてはどうでしょう。ただ私も冷やし中華の塩分は多いので悩んでいます。
		冷やし中華を実施してみたことが今まで一度もないのですが、ごまだれにツナを入れれば、減塩ができそうだと思いました。ざくざく食感で玉葱か何かを油で揚げたものを使用してみるのも合いそうです。サラダの方は、先日の千草和え（冷やし中華の具にする）が合いそうと妄想中です。
		【追加意見】 ・冷やし中華　揚げ油→削除？ ・なると→ハムにすると食べやすく、サラダドレッシングなくても食べらると思うので塩分カットにつながる ・冷やし中華の組み合わせでは、いも以外ではきびなごのからあげ＋フルーツで提供しています。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2024年 9月18日 水曜日
0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	職員室	事・主	給食室	保存食	見本	合計	換算人	行事等
	104	104	85	119	76	84	19	2	22	5	9	0	0	629	630.35	課題献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調理方法等
【冷やし中華】							【ライスバット・トング・深皿
冷凍らーめん		130.00 g	81.95 Kg	Kg			1年生は手袋1枚】
油		0.50 g	0.32 Kg	Kg			①麺をゆでて水冷し、油をまぶして
ロック氷		0.00 g	0.00 Kg	Kg			配缶する。
							②氷を各クラス1/2袋ずつ配缶する
もやし		30.00 g	19.10 Kg	Kg			※袋の切れ端、手袋の破片など異物
きゅうり		20.00 g	12.87 Kg	Kg		半分斜め	に注意
にんじん		5.00 g	3.25 Kg	Kg		せん切り	
なると		10.00 g	6.30 Kg	Kg			【サラダバット・ショーレ・ぎざた
							ま】
水		80.00 g	50.43 Kg	Kg			①なるとは温度を上げて、冷ます。
鶏がら		8.00 g	5.04 Kg	Kg			②野菜を茹でて水冷し、配缶する。
しょうが		0.60 g	0.47 Kg	Kg			③ショーレックスで仕切って、なる
しょうゆ		12.00 g	7.56 Kg	Kg			とを配缶する
砂糖		3.00 g	1.89 Kg	Kg			※なると⇒ハム10gでも可
酢		4.00 g	2.52 Kg	Kg			
ごま油		0.50 g	0.32 Kg	Kg			【6号缶・おたま】
★白いりごま		0.80 g	0.50 Kg	Kg			①ガラ、調味料、ごまを混ぜ合わせ
★白すりごま		0.80 g	0.50 Kg	g			て温度を上げる
							②水冷して配缶する
							※ギリギリまで冷蔵庫に入れておく
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	629.00 本	本			
【大根とツナのサラダ】							①野菜はボイル・水冷する。
ツナ缶(オイル)		15.00 g	9.46 Kg	Kg			②ツナはオーブンで加熱し、法令す
だいこん		27.00 g	18.91 Kg	Kg		いちょう	る。
きゅうり		13.00 g	8.36 Kg	Kg		小口切り	③たまねぎ～辛子をミキサーにかけ
にんじん		5.00 g	3.25 Kg	Kg		いちょう	、加熱・冷却する。
たまねぎ		1.80 g	1.20 Kg	Kg		ミキサー	④ツナはショーレックスで仕切って
油		1.80 g	1.13 Kg	Kg			配缶
酢		1.20 g	0.76 Kg	Kg			【サラダバット・ぎざたま・小皿】
砂糖		0.30 g	0.19 Kg	Kg			
塩		0.45 g	0.28 Kg	Kg			
こしょう		0.01 g	0.01 Kg	g			
粉辛子		0.05 g	0.03 Kg	g			
【小松菜マフィン】							①小松菜はボイルして、ヨーグルト
小松菜		12.00 g	8.90 Kg	Kg		ミキサー	とミキサーにかける。
★鶏卵		11.00 g	8.16 Kg	Kg			②卵・油を混ぜ、１に数回に分けて
油		2.50 g	1.58 Kg	Kg			加える。
★プレーンヨーグルト		6.00 g	3.78 Kg	Kg			③ベーキングパウダーと小麦粉・砂
砂糖		8.00 g	5.04 Kg	Kg			糖を合わせて２回ふるう。
小麦粉		20.00 g	12.61 Kg	Kg			④２と３をさっくり混ぜて、カップ
ベーキングパウダー		1.20 g	0.76 Kg	g			にながし入れ、オーブンで焼く。
マフィンカップ小		1.00 g	0.63 Kg	個			◆165～170℃　20分

めん料理の減塩をできたらと思いいれさせていただきました。
だしのうまみで補うにも限界があると思うので
つゆの量を減らすなどしかできないかもしれませんが、このくらいの量までは減らせる
などありましたら教えてほしいです。
昨年「冷やし中華」+「のり塩ビーンズポテト」の組み合わせでだして、食塩相当量2．7gでし

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2024年 9月17日 火曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-21 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	職員室	事・主	給食室	保存食	見本	合計	換算人	行　事　等
	104	104	85	119	77	84	19	2	22	6	9	0	0	631	632.65	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調理方法等
【ピザトースト●】							【ライスバット・ショーレ・手袋2
★食パン(40g)	40.00	0.00 枚	0.00 枚	0.00 枚			・平皿】
★食パン(50g)	50.00	1.00 枚	631.00 枚	631.00 枚			①にんにくから順に炒める
★食パン(60g)	60.00	0.00 枚	0.00 枚	0.00 枚			②調味料を加えて味を調える
サラダ油		0.30 g	0.19 Kg	0.19 Kg			③②をパンに塗ってチーズをかける
にんにく		0.30 g	0.21 Kg	0.21 Kg		おろす	④オーブンで焼いて配缶する
ベーコン（短冊）		5.00 g	3.16 Kg	3.16 Kg			◆コンビ200℃9分
たまねぎ		20.00 g	13.46 Kg	13.46 Kg		横ーｽﾗｲｽ	
マッシュルーム(缶)		7.00 g	4.43 Kg	4.43 Kg			
塩		0.10 g	0.06 Kg	0.06 Kg			
こしょう		0.01 g	0.01 Kg	10.00 g			
★トマトケチャップ		3.00 g	1.90 Kg	1.90 Kg			
★トマトピューレ		7.00 g	4.43 Kg	4.43 Kg			
砂糖		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			
中濃ソース		1.00 g	0.63 Kg	0.63 Kg			
★ピザ用チーズ		13.00 g	8.22 Kg	8.22 Kg			
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	631.00 本	623.00 本			
【かぼちゃのシチュー★】							
油		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			①がらスープをしっかりとる。
にんじん		10.00 g	6.52 Kg	6.52 Kg		いちょう	②ホワイトルウを作る。
豚肉(小間)		15.00 g	9.49 Kg	9.49 Kg			③油で具を順に炒め、スープで
たまねぎ		50.00 g	33.65 Kg	33.65 Kg		くし形切り	煮て、調味しルウを加えとろみを
マッシュルーム(水煮)		5.00 g	3.16 Kg	3.16 Kg			
水		70.00 g	44.29 Kg	44.29 Kg			
鶏がら		8.00 g	5.06 Kg	5.06 Kg			
しょうが		0.50 g	0.40 Kg	0.40 Kg			
塩		0.90 g	0.57 Kg	0.57 Kg			
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			
かぼちゃ		50.00 g	35.15 Kg	35.15 Kg			
サラダ油		2.00 g	1.27 Kg	1270.00 g			
★バター		2.00 g	1.27 Kg	1.27 Kg			
小麦粉		5.50 g	3.48 Kg	3.48 Kg			
★調理用牛乳		30.00 g	18.98 Kg	18.98 Kg			
★生クリーム		3.00 g	1.90 Kg	1.90 Kg			☆８Ｌ・お玉
パセリ(乾)		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g		みじん切り	
【フルーツポンチ●】							①フルーツは汁をきってから配缶。
黄桃(缶)		20.00 g	12.65 Kg	7.44 缶			②砂糖～白ワインでシロップを
みかん(缶)		20.00 g	12.65 Kg	7.44 缶			つくり冷ましてから配缶。
パインアップル(缶)		20.00 g	12.65 Kg	7.44 缶			【６Ｌ・おたま・おわん】
砂糖		3.00 g	1.90 Kg	1.90 Kg			
水		30.00 g	18.98 Kg	18.98 Kg			
白ワイン		0.38 g	0.24 Kg	0.24 Kg			

【ピザトースト】
・ケチャップ5g→3g
・ピューレ5g→7g
・塩0.2g→0.1g
・砂糖0.5g追加
・チーズ15g→13g

【かぼちゃのシチュー】
・油1g→0.5g（食塩関係ないですが脂質減らすため）
・塩1g→0.9g
・かぼちゃ60g→50g

【相談したいこと】
・今回はピザトーストの具の塩分を減らす方で考えましたが、区としては無塩パンをつかってほしいかな？
というのと、せっかく金額補助がでるので使ってみるのもありか？という思いもあります。濱田さんのお話で全く気にならなかったという先生の声もあったので、挑戦してみるのもありかも…と。新献立で無塩パンがあるなら普通の食パンにしようと思います。
・普通の食パンにする場合、比較的お腹にたまる献立なので、パン自体を30g40g50gに段階を下げ

【追加意見】
・チーズなどの塩分があるので、無塩パンでもいいかもしれないですね。

※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	ピザトースト かぼちゃのシチュー フルーツポンチ	【相談したいこと】 ・今回はピザトーストの具の塩分を減らす方で考えましたが、区としては無塩パンをつかってほしいかな？ というのと、せっかく金額補助がでるので使ってみるのもありか？という思いもあります。濱田さんのお話で全く気にならなかったという先生の声もあったので、挑戦してみるのもありかも…と。新献立で無塩パンがあるなら普通の食パンにしようと思います。 ・普通の食パンにする場合、比較的お腹にたまる献立なので、パン自体を30g40g50gに段階を下げれば、カロリー減ってしまいますが塩分も下がるので下げてもいいかもと思いました。
		先週焼きカレーパンを実施しましたが、やはり無塩パンはフワッとした軽さが無いのと甘みが感じにくい感じがします。パン以外で考えられることとしては、最近は安くなっているので缶よりも生のマッシュルームの方が出汁が出る気がします。うま味成分もかなり高いようです。また、トマトピューレを10gに増やして、ソースをより煮詰めることでうま味を補強したり、ソースにバターを混ぜてコクを足しても良いです（ピザトーストで乳除去は作らないと思うので）。ピザ用チーズに乾燥バジルを混ぜると彩りと香りが本格的になりますが、好まない児童もいると思います。
		ピザトーストは私もほぼ同じような配分のトーストを提供しています。味を変えずに塩分を少し下げるのであれば、ベーコンとチーズを減らすしかないのかなと思いました。シチューは汁に対して塩分が多いので、少し減らしてもいいのではないかと思います。
		ピザトーストは私もほぼ同じような配分のトーストを提供しています。無塩食パン使用です。ちょうど先週実施した時に今月から給食を食べ始めた方から声をかけて頂きました。給食のパン、味気ないですよね？と声をかけました。無塩のパンですと伝えたのですが、全く気にならなかったとのことです。 調べたところ無塩パンは発酵が難しいらしく、出来上がりに差があるようです。酸っぱいと感じた学校もあったようです。 市販のピザソース（メグミルク）を買って味見してみたところ、白ワインビネガーの酸味がかなり強いものでした。無塩パンを使用しないのであれば、案としては、ベーコンを細切りにして、塩は削除、ケチャップ⇒ピューレ、酢2g、甘さが必要なら砂糖を0.5g程度でいいかもしれません。
		もし、無塩食パンにするなら、ソースの配合は今まで通りの方が良いと思います。 自宅でポンパドウルの無塩食パンに市販のピザソース、試作で作ってみた減塩ピザソースを塗って食べてみましたが、あまり満足感は得られませんでした。 コストの点から考えると、ピザトーストに関しては食単価が高い献立なので、普通の食パンを使用してソースの配合を変更する方が価格が下がって良いと思います。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2024年 9月17日 火曜日
0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	職員室	事・主	給食室	保存食	見本	合計	換算人	行 事 等
	104	104	85	119	76	84	19	2	22	5	9	0	0	629	630.35	課題献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調 理 方 法 等
【ピザトースト】							【ライスバット・ショーレ・手袋2
★食パン(40g)	40.00	0.00 枚	0.00 枚	枚			・平皿】
★食パン(50g)	50.00	1.00 枚	629.00 枚	枚			①にんにくから順に炒める
★食パン(60g)	60.00	0.00 枚	0.00 枚	枚			②調味料を加えて味を調える
サラダ油		0.30 g	0.19 Kg	Kg			③②をパンに塗ってチーズをかける
にんにく		0.30 g	0.21 Kg	Kg		おろす	④オーブンで焼いて配缶する
ベーコン（短冊）		5.00 g	3.15 Kg	Kg			◆コンビ200℃9分
たまねぎ		20.00 g	13.41 Kg	Kg		横ｰｽﾗｲｽ	
マッシュルーム(缶)		7.00 g	4.41 Kg	Kg			無塩パンにすればいっきに塩分減らせるとは思いますがなにかほかにアドバイスあればよろしくお願いします。
塩		0.20 g	0.13 Kg	Kg			
こしょう		0.01 g	0.01 Kg	g			
★トマトケチャップ		5.00 g	3.15 Kg	Kg			
★トマトピューレ		5.00 g	3.15 Kg	Kg			
中濃ソース		1.00 g	0.63 Kg	Kg			
★ピザ用チーズ		15.00 g	9.46 Kg	Kg			
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	629.00 本	本			
【かぼちゃのシチュー】							
油		1.00 g	0.63 Kg	Kg			①がらスープをしっかりとる。
にんじん		10.00 g	6.50 Kg	Kg		いちょう	②ホワイトルウを作る。
豚肉(小間)		15.00 g	9.46 Kg	Kg			③油で具を順に炒め、スープで
たまねぎ		50.00 g	33.53 Kg	Kg		くし形切り	煮て、調味しルウを加えとろみを
マッシュルーム(水煮)		5.00 g	3.15 Kg	Kg			つける。
水		70.00 g	44.12 Kg	Kg			④パセリを加え仕上げる。
鶏がら		8.00 g	5.04 Kg	Kg			
しょうが		0.50 g	0.40 Kg	Kg			
塩		1.00 g	0.63 Kg	Kg			
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	g			
かぼちゃ		60.00 g	42.03 Kg	Kg		厚いちょう	
サラダ油		2.00 g	1.26 Kg	g			
★バター		2.00 g	1.26 Kg	Kg			
小麦粉		5.50 g	3.47 Kg	Kg			
★調理用牛乳		30.00 g	1.89 Kg	Kg			
★生クリーム		3.00 g	1.89 Kg	Kg			
パセリ(乾)		0.02 g	0.01 Kg	g		みじん切り	
【フルーツポンチ】							①フルーツは汁をきってから配缶。
黄桃(缶)		20.00 g	12.61 Kg	缶			②砂糖～白ワインでシロップを
みかん(缶)		20.00 g	12.61 Kg	缶			つくり冷ましてから配缶。
パインアップル(缶)		20.00 g	12.61 Kg	缶			【６Ｌ・おたま・おわん】
砂糖		3.00 g	1.89 Kg	Kg			
水		30.00 g	18.91 Kg	Kg			
白ワイン		0.38 g	0.24 Kg	Kg			

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2024年 9月19日 木曜日

0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-21 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	職員室	事・主	給食室	保存食	見本	合計	換算人	行　事　等
	104	104	85	119	77	84	19	2	22	6	9	0	0	631	632.65	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調 理 方 法 等
【上海麺】							①蒸し中華麺（油付き）は
蒸し中華麺(給)		100.00 g	63.27 Kg	63.27 Kg			スチコンで蒸す。
油		0.80 g	0.51 Kg	0.51 Kg			蒸す　：　～　：
しょうが		0.50 g	0.40 Kg	0.40 Kg			温度　℃　℃　℃
にんにく		0.30 g	0.21 Kg	0.21 Kg			
豚肉(小間)		10.00 g	6.33 Kg	6.33 Kg			②いか、えびは酒炒りしておく。
にんじん		10.00 g	6.52 Kg	6.52 Kg		短冊切り	③油で具を順に炒めていき、ガラ
干ししいたけ		0.30 g	0.24 Kg	0.24 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	スープを加え調味する。
たまねぎ		20.00 g	13.46 Kg	13.46 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	④②とチンゲン菜を加え、水溶き
水		40.00 g	25.31 Kg	25.31 Kg			でんぷんでとろみをつけ、ごま油で
鶏がら		6.00 g	3.80 Kg	3.80 Kg			仕上げる。
しょうが		0.50 g	0.40 Kg	0.40 Kg			
塩		0.70 g	0.44 Kg	0.44 Kg			
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			
キャベツ		35.00 g	26.05 Kg	26.05 Kg			
もやし		15.00 g	9.58 Kg	9.58 Kg			
しょうゆ		4.00 g	2.53 Kg	2.53 Kg			
★いか(短冊)		10.00 g	6.33 Kg	6.33 Kg			
酒		0.30 g	0.19 Kg	0.19 Kg			
★むきえび		10.00 g	6.33 Kg	6.33 Kg			
酒		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			2
チンゲンサイ		10.00 g	7.44 Kg	7.44 Kg			
でん粉		4.00 g	2.53 Kg	2530.00 g			
ごま油		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	631.00 本	623.00 本			
【ﾋﾞｰﾝｽﾞﾎﾟﾃﾄ☆】							
油		4.00 g	2.53 Kg	2.53 Kg			①じゃが芋、大豆は素揚げする。
じゃがいも		70.00 g	49.21 Kg	49.21 Kg		厚いちょう	②調味料をまぶして仕上げる。
でん粉		3.00 g	1.90 Kg	1900.00 g			芋揚げ　：　～　：
油		1.50 g	0.95 Kg	0.95 Kg			温度　℃
大豆		10.00 g	6.33 Kg	6.33 Kg		下茹で	豆揚げ　：　～　：
でん粉		6.00 g	3.80 Kg	3.80 Kg			温度　℃
塩		0.25 g	0.16 Kg	0.16 Kg			
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			＊塩0.3→0.25ｇに減
パプリカ		0.03 g	0.02 Kg	20.00 g			
ガーリックパウダー		0.05 g	0.03 Kg	30.00 g			☆フライバット・ぎざ玉

【上海麺】
・水60g→40g
・塩1.1g→0.7g
・しょうゆ7g→4g
・キャベツ40g→35g
・もやし20g→15g

しょうが0.5gとにんにく0.3g追加

★食塩相当量3.1g→2.7g

※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
モデル校献立④	上海麺 ビーンズポテト	
		上海麺＝麺が別配＋餡かけという認識で大丈夫でしょうか。この量の餡かけの場合、塩1.1gはかなり多いと感じます。私の小学校の時の餡かけで醤油7g、塩0.5だったので、塩を減らして良いのではと思います。減塩でも満足感を上げる意味では生姜・ニンニクで香りを足すことも効果的であり、個人的な好みとしては少し砂糖で甘みとコクを入れてもいいかも知れません。 ポテトは定番であり、よく食べてくれると思います。塩の量もこれ以上は厳しいでしょう。青のりに塩気を強く感じさせる効果がある？という記事をどこかで見た記憶があるので、それもアリかもしれませんね。 成分表の関係でカロリーが低く出る分を考慮しても少しエネルギーが低めなので、果物を付けても良いと思います。
		あんかけは塩と醤油が減らせると思います。水に対して塩1.1g→0.7g、醤油7g→2gで作成していますが特にうすく感じないのでいけるかと思います。麺にからめる油をごま油にするとより香りがでて薄い味でも食べられるかと思います。本校はあんかけにはこれくらいの塩分で、麺に塩を少しまぶしています。肉を炒める前ににんにく0.3g、しょうが0.5gで炒めてから肉を入れています。
		池二は、たけのこ（水煮）10g、玉葱20g⇒30g、キャベツ40g⇒35g、もやし20g⇒15g　あんかけ用のだしの水60g⇒40gに減らし、しょうゆ7g⇒0.8g　で実施しています。しょうゆは減らせると思います。 のり塩ビーンズは、塩0.2g弱で実施しています。雪中が塩を食卓塩で使用していました。池二のレシピのままで実施したところ、かなり塩を減らして提供できましたので、食卓塩を使用すると、全体的に塩が行きわたりやすいかもしれません。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2024年 9月19日 木曜日
0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	職員室	事・主	給食室	保存食	見本	合計	換算人	行事等
	104	104	85	119	76	84	19	2	22	5	9	0	0	629	630.35	課題献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調理方法等
【上海麺】							①蒸し中華麺（油付き）は
蒸し中華麺(給)		100.00 g	63.04 Kg	Kg			スチコンで蒸す。
油		0.80 g	0.50 Kg	Kg			
豚肉(小間)		10.00 g	6.30 Kg	Kg			
にんじん		10.00 g	6.50 Kg	Kg		短冊切り	
干ししいたけ		0.30 g	0.24 Kg	Kg		横ｰｽﾗｲｽ	②いか、えびは酒炒りしておく。
たまねぎ		20.00 g	13.41 Kg	Kg		横ｰｽﾗｲｽ	③油で具を順に炒めていき、ガラ
水		60.00 g	37.82 Kg	Kg			スープを加え調味する。
鶏がら		6.00 g	3.78 Kg	Kg			④②とチンゲン菜を加え、水溶き
しょうが		0.50 g	0.40 Kg	Kg			でんぷんでとろみをつけ、ごま油で
塩		1.10 g	0.69 Kg	Kg			仕上げる。
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	g			
キャベツ		40.00 g	29.66 Kg	Kg		短冊切り	
もやし		20.00 g	12.73 Kg	Kg			
しょうゆ		7.00 g	4.41 Kg	Kg			この料理は実施したこのない料理です。
★いか(短冊)		10.00 g	6.30 Kg	Kg			
酒		0.30 g	0.19 Kg	Kg		下味	
★むきえび		10.00 g	6.30 Kg	Kg			
酒		0.50 g	0.32 Kg	Kg		下味	
チンゲンサイ		10.00 g	7.41 Kg	Kg		短冊切り	
でん粉		4.00 g	2.52 Kg	g			
ごま油		0.50 g	0.32 Kg	Kg			
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	629.00 本	本			
【ビーンズポテト】							
油		4.00 g	2.52 Kg	Kg			①じゃが芋、大豆は素揚げする。
じゃがいも		70.00 g	49.03 Kg	Kg		厚いちょう	②調味料をまぶして仕上げる。
でん粉		3.00 g	1.89 Kg	g			
油		1.50 g	0.95 Kg	Kg			
大豆		10.00 g	6.30 Kg	Kg		下茹で	
でん粉		6.00 g	3.78 Kg	g			
塩		0.25 g	0.16 Kg	Kg			
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	g			
パプリカ		0.03 g	0.02 Kg	g			
ガーリックパウダー		0.05 g	0.03 Kg	g			

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2024年 9月16日 月曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-21 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	職員室	事・主	給食室	保存食	見本	合計	換算人	行　事　等
	104	104	85	119	77	84	19	2	22	6	9	0	0	631	632.65	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調 理 方 法 等
【五目チャーハン★】							①調味料を加えて炊飯する。
サラダ油		1.00 g	0.63 Kg	0.63 Kg			炊飯　：　～　：
米		45.00 g	28.47 Kg	28.47 Kg			温度　℃　℃　℃
麦		8.00 g	5.06 Kg	5.06 Kg			温度　℃　℃　℃
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			
しょうゆ		1.00 g	0.63 Kg	0.63 Kg			②油で具を順に炒め調味する。
塩		0.30 g	0.19 Kg	0.19 Kg			③炒り卵をつくる。
酒		1.00 g	0.63 Kg	0.63 Kg			④炊き上がったごはんに③を混ぜ
							配缶する。
油		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			
しょうが		0.20 g	0.16 Kg	0.16 Kg		みじん切り	調理　：　～　：
豚肉(小間)		15.00 g	9.49 Kg	9.49 Kg			温度　℃
ねぎ		15.00 g	10.55 Kg	10.55 Kg		荒みじん	
にんじん		10.00 g	6.52 Kg	6.52 Kg		荒みじん	☆ライスバット・しゃもじ×２
干ししいたけ		0.50 g	0.40 Kg	0.40 Kg		荒みじん	
塩		0.40 g	0.25 Kg	0.25 Kg			
こしょう		0.01 g	0.01 Kg	10.00 g			
しょうゆ		0.90 g	0.57 Kg	0.57 Kg			
オイスターソース		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			
ごま油		0.20 g	0.13 Kg	0.13 Kg			
サラダ油		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			
★鶏卵		20.00 g	14.89 Kg	14.89 Kg			
塩		0.05 g	0.03 Kg	0.03 Kg			
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	631.00 本	623.00 本			
【いかのチリソース●】							①いかは下味をつけ、水気を切って
揚げ油		3.50 g	2.21 Kg	2.21 Kg			からでんぷんをつけて油で揚げる。
★いか		50.00 g	42.18 Kg	42.18 Kg			
酒		1.00 g	0.63 Kg	0.63 Kg		下味	②油で香味野菜を炒め、調味してで
でん粉		8.00 g	5.06 Kg	5060.00 g			んぷんでとろみをつける。
							③①を②に加えてさっくり和える。
ねぎ		15.00 g	15.82 Kg	15.82 Kg		みじん切り	【フライバット・ぎざたま・】
にんにく		0.20 g	0.14 Kg	0.14 Kg		みじん切り	
しょうが		0.15 g	0.12 Kg	0.12 Kg		みじん切り	この量で短冊いか低8切、中9切、高
油		0.70 g	0.44 Kg	0.44 Kg			10切くらいあって多いので、7割く
三温糖		0.15 g	0.09 Kg	0.09 Kg			らいでもよい
酒		0.70 g	0.44 Kg	0.44 Kg			ただし10割でも前回95%食べてた
★トマトケチャップ		10.00 g	6.33 Kg	6.33 Kg			
ウスターソース		1.40 g	0.89 Kg	0.89 Kg			
トウバンジャン		0.17 g	0.11 Kg	110.00 g			
パプリカ		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			
水		5.00 g	3.16 Kg	3.16 Kg			
でん粉		0.20 g	0.13 Kg	130.00 g			
【春雨スープ●】							①がらスープをしっかりとる。
水		110.00 g	69.59 Kg	69.59 Kg			②水で戻して半分に切る。
鶏ガラ（冷）		5.00 g	3.16 Kg	3.16 Kg			③具を順に煮ていき、調味する。
しょうが		0.50 g	0.40 Kg	0.40 Kg			
にんじん		10.00 g	6.52 Kg	6.52 Kg		せん切り	
鶏肉(小間)		10.00 g	6.33 Kg	6.33 Kg			【８Ｌ・ぎざたま・おわん】
酒		0.30 g	0.19 Kg	0.19 Kg			
たまねぎ		20.00 g	13.46 Kg	13.46 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	
もやし		20.00 g	12.78 Kg	12.78 Kg			
はるさめ		5.00 g	3.16 Kg	3.16 Kg		戻しておく	
塩		0.50 g	0.32 Kg	0.32 Kg			
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			
しょうゆ		2.00 g	1.27 Kg	1.27 Kg			
ねぎ		10.00 g	10.55 Kg	10.55 Kg		小口切り	

【チャーハン】
・ごはんのしょうゆ3g→1g
・具の塩　0.6g→0.4g
・具にしょうゆ0.9gとオイスターソース0.5gとごま油0.2g追加
・卵の塩0.07g→0.05g

【いかのチリソース】
・酒7g→0.7g(これは単位を間違えて入力していたのだと思います。
・しょうゆ削除

※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
モデル校献立①	五目チャーハン イカのチリソース 春雨スープ	
		チャーハンは人によってレシピが様々で正解は無いので、個人的な感覚ですが、具の方にも醤油が入った方が良い気がするので炊飯時の3gの半量を具の方に使用しても良いかもしれません。ゴマアレルギーがいなければ仕上げに少量のごま油を回したり、具に入れる醤油の一部をオイスターソースに置き換える手もあります（貝類全て除去の生徒がいない場合）。 イカチリは、ケチャップがベースの場合は醤油の味がそれほど表に出てこないので、多少減らしても影響は少ないかな？と思います。また、酒が少し多いかな？と個人的には感じます。 スープは十分に塩は少ないので、鶏ガラスープを取るときに少し削り節を入れると味を補強できると思います。
		チャーハンのお米は本校の場合、醤油3gは入れずに塩のみで炊いています。チャーハンの具のしっかりしているので少し塩味を感じる程度でよいのではと思います。もし、色をうすくつけたいのであれば、醤油を残し塩をなくしてもよいかと思いました。チャーハンの具は塩0.6→0．4gにし、醤油0.9gオイスターソース0.5gほど追加はどうでしょう。全体に味がいきやすいかと思います。いかのチリソースは確かにお酒が多いかもしれないですね。水分が少ないとろみがでて味がしっかりとするので、醤油を入れなくても大丈夫かと思います。スープは水110gに対して塩0.5gなので十分減塩されていると思います。
		残が多かった原因は分かりませんが、雪中で実施していた組み合わせは、いり卵を入れないチャーハン、いかのチリソース、中華かき玉スープでした。 チリソースは、スープのだしを使っています。 確かに混ぜご飯は具だくさんになるとご飯を減らさないといけなくなるので、スープに卵を使うことがよくあります。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2024年 9月16日 月曜日
0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	職員室	事・主	給食室	保存食	見本	合計	換算人	行 事 等
	104	104	85	119	76	84	19	2	22	5	9	0	0	629	630.35	課題献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	調 理 方 法 等
【五目チャーハン】							①調味料を加えて炊飯する。
サラダ油		1.00 g	0.63 Kg	Kg			②油で具を順に炒め調味する。
米		45.00 g	28.37 Kg	Kg			③炒り卵をつくる。
麦		8.00 g	5.04 Kg	Kg			④炊き上がったごはんに③を混ぜ
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00 g	0.00 Kg	Kg			配缶する。
しょうゆ		3.00 g	1.89 Kg	Kg			
塩		0.30 g	0.19 Kg	Kg			
酒		1.00 g	0.63 Kg	Kg			
油		0.50 g	0.32 Kg	Kg			
しょうが		0.20 g	0.16 Kg	Kg		みじん切り	
豚肉(小間)		15.00 g	9.46 Kg	Kg			
ねぎ		15.00 g	10.51 Kg	Kg		荒みじん	
にんじん		10.00 g	6.50 Kg	Kg		荒みじん	
干ししいたけ		0.50 g	0.40 Kg	Kg		荒みじん	
塩		0.60 g	0.38 Kg	Kg			
こしょう		0.01 g	0.01 Kg	g			
サラダ油		0.50 g	0.32 Kg	Kg			
★鶏卵		20.00 g	14.83 Kg	Kg			
塩		0.07 g	0.04 Kg	Kg			
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	629.00 本	本			
【いかのチリソース】							①いかは下味をつけ、水気を切って
揚げ油		3.50 g	2.21 Kg	Kg			からでんぷんをつけて油で揚げる。
★いか		50.00 g	42.03 Kg	Kg			
酒		1.00 g	0.63 Kg	Kg		下味	②油で香味野菜を炒め、調味してで
でん粉		8.00 g	5.04 Kg	g			んぷんでとろみをつける。
							③①を②に加えてさっくり和える。
ねぎ		15.00 g	15.76 Kg	Kg		みじん切り	【フライバット・ぎざたま・】
にんにく		0.20 g	0.14 Kg	Kg		みじん切り	量9割くらいでも良いかも
しょうが		0.15 g	0.12 Kg	Kg		みじん切り	
油		0.70 g	0.44 Kg	Kg			
三温糖		0.15 g	0.09 Kg	Kg			
しょうゆ		0.70 g	0.44 Kg	Kg			
酒		7.00 g	4.41 Kg	Kg			
★トマトケチャップ		10.00 g	6.30 Kg	Kg			
ウスターソース		1.40 g	0.88 Kg	Kg			
トウバンジャン		0.17 g	0.11 Kg	g			
パプリカ		0.10 g	0.06 Kg	g			
水		5.00 g	3.15 Kg	Kg			
でん粉		0.20 g	0.13 Kg	g			
【春雨スープ】							①がらスープをしっかりとる。
水		110.00 g	69.34 Kg	Kg			②水で戻して半分に切る。
鶏ガラ（冷）		5.00 g	3.15 Kg	Kg			③具を順に煮ていき、調味する。
しょうが		0.50 g	0.40 Kg	Kg			
にんじん		10.00 g	6.50 Kg	Kg		せん切り	
鶏肉(小間)		10.00 g	6.30 Kg	Kg			【８Ｌ・ぎざたま・おわん】
酒		0.30 g	0.19 Kg	Kg			
たまねぎ		20.00 g	13.41 Kg	Kg		横ｰｽﾗｲｽ	
もやし		20.00 g	12.73 Kg	Kg			
はるさめ		5.00 g	3.15 Kg	Kg		戻しておく	
塩		0.50 g	0.32 Kg	Kg			
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	g			
しょうゆ		2.00 g	1.26 Kg	Kg			
ねぎ		10.00 g	10.51 Kg	Kg		小口切り	

ごはんの量はだいぶ少ないですが
卵など入って量が多くなり
あまり多くすると食べられないので
この量で実施しました。

昨年9月に実施したときの残菜は
チャーハン　10.69%
いかチリ　　5.95%

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2023年 8月 9日 水曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人	行事等
	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【ピザトースト】							
無塩食パン	40.00	1.00 枚	80.00 枚	80.00 枚			*
無塩食パン	50.00	1.00 枚	65.00 枚	65.00 枚			*
無塩食パン	60.00	1.00 枚	88.00 枚	88.00 枚			*
油		0.26 g	60.00 g	60.00 g			*
にんにく		0.43 g	110.00 g	110.00 g			*
ベーコン(短冊)		5.55 g	1.30 Kg	1.30 Kg			*
たまねぎ		30.10 g	7.50 Kg	7.50 Kg			*
ピーマン		5.38 g	1.40 Kg	1.40 Kg			*
エリンギ		7.86 g	2.00 Kg	2.00 Kg			*
塩		0.21 g	50.00 g	50.00 g			*
こしょう		0.01 g	2.00 g	2.00 g			*
トマトケチャップ		6.83 g	1.60 Kg	1.60 Kg			*
トマトピューレ		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			*
中濃ソース		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			*
ピザ用チーズ		12.81 g	3.00 Kg	3.00 Kg			*
【飲用牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	233.00 本	233.00 本			
【チャウダー】							
油		0.58 g	0.14 Kg	0.14 Kg			*
にんにく		0.39 g	100.00 g	100.00 g			*
鶏肉		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			*
にんじん		15.74 g	3.80 Kg	3.80 Kg			*
たまねぎ		23.28 g	5.80 Kg	5.80 Kg			*
じゃがいも		30.74 g	8.00 Kg	8.00 Kg			*
水		81.13 g	19.00 Kg	19.00 Kg			*
鳥がら		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			*
しょうが		0.40 g	0.10 Kg	0.10 Kg			*
白ワイン		1.82 g	0.43 Kg	0.43 Kg			*
塩		0.34 g	80.00 g	80.00 g			*
こしょう		0.01 g	2.00 g	2.00 g			*
牛乳		36.29 g	8.50 Kg	41.26 本			*
小麦粉		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			*
生クリーム		1.71 g	0.40 Kg	0.40 Kg			*
パセリ		0.02 g	4.00 g	4.00 g			*
【コールスローサラダ　70g　㊍】							
キャベツ		53.80 g	14.00 Kg	14.00 Kg		粗みじん	* バット　お玉　ｿｰｽﾎﾟｯﾄ　ｽﾌﾟｰﾝ
にんじん		5.80 g	1.40 Kg	1.40 Kg		粗みじん	* 野菜はすべて茹でる
きゅうり		14.65 g	3.50 Kg	3.50 Kg		粗みじん	*
酢		2.56 g	0.60 Kg	0.60 Kg			* ドレッシングは別出し
サラダ油		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			*
塩		0.40 g	0.09 Kg	0.09 Kg			*
砂糖		0.50 g	0.12 Kg	0.12 Kg			*
粉辛子		0.08 g	0.02 Kg	20.00 g			*

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

改　減塩

2023年 8月 9日 水曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-14 印刷

献立名	ピザトースト　飲用牛乳　ベーコンチャウダー コールスローサラダ　70g　㊥		1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人
		人数	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20
		単価	402.49	402.49	473.51	473.51	544.54	544.54	544.54	544.54	544.54	544.54	544.54	544.54		475.95	473.51
		行　事　等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単 価 円	金 額 円
【ピザトースト】					286	10.7	9.9	39.1	338	128	23	0.6	1.1	54	0.13	0.15	9	2.5	0.9				
無塩食パン	●	1.00 枚	50.00	*	186	6.0	3.3	33.0	11	27	13	0.5	0.5	0	0.08	0.07	0	1.4	0.1	―――――		0.00	0.00
油			0.26	*	2	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	60.00 g		0.00	0.00
にんにく			0.43	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	110.00 g		300.00	33,000.00
ベーコン(短冊)			5.55	*	22	0.7	2.2	0.0	44	0	1	0.0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1	1.30 Kg		2,200.00	2,860.00
たまねぎ			30.10	*	10	0.3	0.0	2.5	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	7.50 Kg		170.00	1,275.00
ピーマン			5.38	*	1	0.0	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0	1.40 Kg		730.00	1,022.00
エリンギ			7.86	*	2	0.2	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	2.00 Kg		1,024.00	2,048.00
塩			0.21	*	0	0.0	0.0	0.0	80	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	50.00 g		0.00	0.00
こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 g		0.00	0.00
トマトケチャップ			6.83	*	7	0.1	0.0	1.9	82	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2	1.60 Kg		0.00	0.00
トマトピューレ			4.27	*	2	0.1	0.0	0.4	1	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
中濃ソース			1.00	*	1	0.0	0.0	0.3	23	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.23 Kg		0.00	0.00
ピザ用チーズ			12.81	*	52	3.3	4.1	0.1	96	92	2	0.0	0.4	47	0.00	0.05	0	0.0	0.2	3.00 Kg		1,300.00	3,900.00
【飲用牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	233.00 本		58.38	13,602.54
【チャウダー】					93	4.1	3.2	13.9	155	51	17	0.3	0.4	131	0.07	0.09	12	3.5	0.3				
油			0.58	*	5	0.0	0.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.14 Kg		419.00	58.66
にんにく			0.39	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	100.00 g		300.00	30,000.00
鶏肉			8.54	*	10	1.6	0.4	0.0	6	0	2	0.1	0.2	1	0.01	0.02	0	0.0	0.0	2.00 Kg		1,800.00	3,600.00
にんじん			15.74	*	6	0.1	0.0	1.5	4	4	2	0.0	0.0	113	0.01	0.01	1	0.4	0.0	3.80 Kg		260.00	988.00
たまねぎ			23.28	*	8	0.2	0.0	2.0	0	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	5.80 Kg		170.00	986.00
じゃがいも			30.74	*	18	0.6	0.0	5.3	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	9	2.7	0.0	8.00 Kg		260.00	2,080.00
水			81.13	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	19.00 Kg		0.00	0.00
鳥がら			8.54	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 Kg		380.00	760.00
しょうが			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		1,300.00	130.00
白ワイン			1.82	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43 Kg		0.00	0.00
塩			0.34	*	0	0.0	0.0	0.0	129	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	80.00 g		0.00	0.00
こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 g		0.00	0.00
牛乳			36.29	*	22	1.2	1.4	1.7	15	40	4	0.0	0.1	14	0.01	0.05	0	0.0	0.0	8.50 Kg		0.00	0.00
小麦粉			4.27	*	15	0.4	0.1	3.2	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.00 Kg		240.00	240.00
生クリーム			1.71	*	7	0.0	0.7	0.1	1	1	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40 Kg		0.00	0.00
パセリ			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.00 g		0.00	0.00
【コールスローサラダ　70g　㊥】					56	0.8	4.4	4.3	157	29	11	0.2	0.1	48	0.02	0.02	24	1.4	0.4				
キャベツ			53.80	*	11	0.7	0.1	2.8	3	23	8	0.2	0.1	2	0.02	0.02	22	1.0	0.0	14.00 Kg		250.00	3,500.00
にんじん			5.80	*	2	0.0	0.0	0.5	2	2	1	0.0	0.0	42	0.00	0.00	0	0.2	0.0	1.40 Kg		260.00	364.00
きゅうり			14.65	*	2	0.1	0.0	0.4	0	4	2	0.0	0.0	4	0.00	0.00	2	0.2	0.0	3.50 Kg		520.00	1,820.00
酢			2.56	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
サラダ油			4.27	*	38	0.0	4.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		419.00	419.00
塩			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	152	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.09 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.50	*	2	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12 Kg		245.00	29.40
粉辛子			0.08	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 Kg		0.00	0.00

熱加工による損耗計算値														311	0.30	0.57	47			税抜金額合計		102,682.60
単純合計値			626.57		561	22.4	25.3	67.2	734	435	72	1.1	2.4	311	0.30	0.57	47	7.4	1.8	消費税(8%)合計		8,214.60
基準値			0.00		650	26.8	21.7	92.6	985	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計		0.00
								穀類		2.7 %		たんぱく質	16.0 %		脂質	40.6 %		動物たんぱく質	63.4 %	税込金額合計		110,897.20

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	ピザトースト ベーコンチャウダー ひじきとコーンのサラダ	・ピザトースト➡食パンを無塩食パンに変更 ・ベーコンチャウダー➡チキンチャウダーに変更 ・ひじきとコーンサラダ➡コールスローサラダに変更
		・ベーコンを鶏肉にして、「チキンチャウダー」は本校でよく使います！
		トーストがしっかりした味付けになっていて、玉ねぎも結構量が入っていますし、チャウダーにも結構野菜が入ります。サラダの塩分量が0.7gと結構多いので、ピクルスやコールスローなどの塩分が低いサラダにしてもいいかもしれません。 それか、トーストでチーズを使っているので、牛乳を使用しないスープにする、チャウダーをシチュー的な（9月なので少し暑苦しいかも）もう少し具だくさんにして、サラダをやめて果物にするなどでも塩分は下がると思います。
		・トーストの具はケチャップやベーコン、チーズの塩分もあるため、もう少し塩の量を落とせるかもしれません。 ・チャウダーはベーコンを鶏肉にして、本校でも使います。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2023年 8月 2日 水曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人	行事等
	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調理方法等
【ピザトースト】							
食パン	40	1.00 枚	80.00 枚	80.00 枚			*
食パン	50	1.00 枚	65.00 枚	65.00 枚			*
食パン	60	1.00 枚	88.00 枚	88.00 枚			*
油		0.26 g	60.00 g	60.00 g			*
にんにく		0.43 g	110.00 g	110.00 g			*
ベーコン(短冊)		5.55 g	1.30 Kg	1.30 Kg			*
たまねぎ		30.10 g	7.50 Kg	7.50 Kg			*
ピーマン		5.38 g	1.40 Kg	1.40 Kg			*
エリンギ		7.86 g	2.00 Kg	2.00 Kg			*
塩		0.23 g	53.00 g	53.00 g			*
こしょう		0.01 g	2.00 g	2.00 g			*
トマトケチャップ		6.82 g	1.60 Kg	1.60 Kg			*
トマトピューレ		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			*
中濃ソース		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			*
ピザ用チーズ		12.81 g	3.00 Kg	3.00 Kg			*
【飲用牛乳】							
牛乳		1.00 本	233.00 本	233.00 本			
【ベーコンチャウダー】							
油		0.58 g	0.14 Kg	0.14 Kg			*
にんにく		0.39 g	100.00 g	100.00 g			*
ベーコン(短冊)		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			*
にんじん		15.74 g	3.80 Kg	3.80 Kg			*
たまねぎ		23.28 g	5.80 Kg	5.80 Kg			*
じゃがいも		30.74 g	8.00 Kg	8.00 Kg			*
水		81.13 g	19.00 Kg	19.00 Kg			*
鳥がら		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			*
しょうが		0.40 g	0.10 Kg	0.10 Kg			*
白ワイン		1.82 g	0.43 Kg	0.43 Kg			*
塩		0.34 g	80.00 g	80.00 g			*
こしょう		0.01 g	2.00 g	2.00 g			*
牛乳		36.29 g	8.50 Kg	41.26 本			*
小麦粉		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			*
生クリーム		1.71 g	0.40 Kg	0.40 Kg			*
パセリ		0.02 g	4.00 g	4.00 g			*
【ひじきとコーンのサラダ ㊍】							
にんじん		5.38 g	1.30 Kg	1.30 Kg		せん切	* ﾊﾞｯﾄ お玉 ﾄﾞﾚﾎﾞｰﾙ
キャベツ		28.82 g	7.50 Kg	7.50 Kg		細い短冊	*
ホールコーン(缶)		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			* 1ひじきは調味料で下煮する
芽ひじき		0.85 g	0.20 Kg	0.20 Kg			* 2野菜は茹でておく
三温糖		0.32 g	75.00 g	75.00 g			* 3ﾊﾞｯﾄに綺麗の並べて配缶する
しょうゆ		0.80 g	0.19 Kg	0.19 Kg			* 4ドレッシングは別出し
ツナ缶(水煮)		12.81 g	3.00 Kg	3.00 Kg			*
サラダ油		1.64 g	0.38 Kg	0.38 Kg			*
酢		2.04 g	0.48 Kg	0.48 Kg			*
砂糖		0.64 g	0.15 Kg	0.15 Kg			*
しょうゆ		2.45 g	0.57 Kg	0.57 Kg			*
塩		0.14 g	32.00 g	32.00 g			*
粉辛子		0.06 g	14.00 g	14.00 g			*

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2023年 8月 2日 水曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-05-29 印刷

献立名：ビザトースト　飲用牛乳　ベーコンチャウダー
ひじきとコーンのサラダ ㊍

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人
人数	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20
単価	53.32	53.32	62.73	62.73	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14		63.05	62.73
行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【ビザトースト】					273	10.4	9.9	38.0	624	123	22	0.5	1.1	54	0.12	0.14	9	2.4	1.6				
食パン(50g)	●	1.00 枚	50.00	*	173	5.7	3.3	31.9	290	22	12	0.4	0.5	0	0.07	0.06	0	1.3	0.8	―――		0.00	0.00
油			0.26	*	2	0.0	0.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	60.00 g		0.00	0.00
にんにく			0.43	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	110.00 g		0.00	0.00
ベーコン(短冊)			5.55	*	22	0.7	2.2	0.0	44	0	1	0.0	0.1	0	0.03	0.01	2	0.0	0.1	1.30 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			30.10	*	10	0.3	0.0	2.5	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	7.50 Kg		0.00	0.00
ピーマン			5.38	*	1	0.0	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	4	0.1	0.0	1.40 Kg		0.00	0.00
エリンギ			7.86	*	2	0.2	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.23	*	0	0.0	0.0	0.0	87	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	53.00 g		0.00	0.00
こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 g		0.00	0.00
トマトケチャップ			6.82	*	7	0.1	0.0	1.9	82	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2	1.60 Kg		0.00	0.00
トマトピューレ			4.27	*	2	0.1	0.0	0.4	1	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
中濃ソース			1.00	*	1	0.0	0.0	0.3	23	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.23 Kg		0.00	0.00
ピザ用チーズ			12.81	*	52	3.3	4.1	0.1	96	92	2	0.0	0.4	47	0.00	0.05	0	0.0	0.2	3.00 Kg		0.00	0.00
【飲用牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	233.00 本		58.38	13,602.54
【ベーコンチャウダー】					117	3.6	6.1	13.9	217	52	17	0.3	0.4	131	0.10	0.08	15	3.5	0.5				
油			0.58	*	5	0.0	0.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.14 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.39	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	100.00 g		0.00	0.00
ベーコン(短冊)			8.54	*	34	1.1	3.3	0.0	68	1	2	0.1	0.2	1	0.04	0.01	3	0.0	0.2	2.00 Kg		0.00	0.00
にんじん			15.74	*	6	0.1	0.0	1.5	4	4	2	0.0	0.0	113	0.01	0.01	1	0.4	0.0	3.80 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			23.28	*	8	0.2	0.0	2.0	0	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	5.80 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			30.74	*	18	0.6	0.0	5.3	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	9	2.7	0.0	8.00 Kg		0.00	0.00
水			81.13	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	19.00 Kg		0.00	0.00
鳥がら			8.54	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		0.00	0.00
白ワイン			1.82	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43 Kg		0.00	0.00
塩			0.34	*	0	0.0	0.0	0.0	129	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	80.00 g		0.00	0.00
こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 g		0.00	0.00
牛乳			36.29	*	22	1.2	1.4	1.7	15	40	4	0.0	0.1	14	0.01	0.05	0	0.0	0.0	8.50 Kg		0.00	0.00
小麦粉			4.27	*	15	0.4	0.1	3.2	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
生クリーム			1.71	*	7	0.0	0.7	0.1	1	1	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40 Kg		0.00	0.00
パセリ			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.00 g		0.00	0.00
【ひじきとコーンのサラダ ㊍】					47	2.9	1.8	4.7	287	17	12	0.2	0.3	41	0.01	0.02	12	1.0	0.7				
にんじん			5.38	*	2	0.0	0.0	0.5	2	2	1	0.0	0.0	39	0.00	0.00	0	0.2	0.0	1.30 Kg		0.00	0.00
キャベツ			28.82	*	6	0.4	0.1	1.5	1	12	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	7.50 Kg		0.00	0.00
ホールコーン(缶)			8.54	*	7	0.2	0.0	1.5	18	0	1	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
芽ひじき			0.85	*	0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		0.00	0.00
三温糖			0.32	*	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	75.00 g		0.00	0.00
しょうゆ			0.80	*	1	0.1	0.0	0.1	46	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.19 Kg		0.00	0.00
ツナ缶(水煮)			12.81	*	9	2.0	0.1	0.0	27	1	3	0.1	0.1	1	0.00	0.01	0	0.0	0.1	3.00 Kg		0.00	0.00
サラダ油			1.64	*	15	0.0	1.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
酢			2.04	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.64	*	3	0.0	0.0	0.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.45	*	2	0.2	0.0	0.2	140	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.57 Kg		0.00	0.00
塩			0.14	*	0	0.0	0.0	0.0	53	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	32.00 g		0.00	0.00
粉辛子			0.06	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	14.00 g		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														304	0.31	0.55	38			税抜金額合計			13,602.54
単純合計値			609.01		563	23.7	25.6	66.5	1212	419	72	1.0	2.6	304	0.31	0.55	38	6.9	3.0	消費税(8%)合計			1,088.20
基準値			0.00		650	26.8	21.7	92.6	985	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		33.4 %		たんぱく質		16.8 %		脂質		40.9 %		動物たんぱく質	63.7 %	税込金額合計	14,690.74

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　偏食

2023年 8月 8日 火曜日

0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-14 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人	行事等
	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【ごはん　米65麦10　㊥】							
米		68.32 g	16.00 Kg	16.00 Kg			＊ 1釜　kg　米飯バット　しゃもじ
麦		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊ 1釜　kg
水(米＋麦)×1.28		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ 1釜　kg
【のりの佃煮　②】							
水		17.08 g	4.00 Kg	4.00 Kg			＊
もみのり		2.13 g	0.50 Kg	0.50 Kg			＊
しょうゆ		2.57 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊
酒		1.20 g	0.28 Kg	0.28 Kg			＊
みりん		1.20 g	0.28 Kg	0.28 Kg			＊
三温糖		1.20 g	0.28 Kg	0.28 Kg			＊
水あめ		0.85 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
【飲用牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	233.00 本	233.00 本			
【いかの黄金焼き】							
いか　鹿の子目	40.00	1.00 枚	80.00 枚	80.00 枚			＊ 低　バット　トング
いか　鹿の子目	50.00	1.00 枚	65.00 枚	65.00 枚			＊ 中　※中心温度測定
いか　鹿の子目	60.00	1.00 枚	88.00 枚	88.00 枚			＊ 高職　※通路台の区別
酒		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
塩		0.19 g	45.00 g	45.00 g			＊
しょうが		0.45 g	0.12 Kg	0.12 Kg			＊
鶏卵		3.63 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
西京味噌		1.00 g	0.23 Kg	230.00 g			＊
白みそ		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
みりん		0.60 g	0.14 Kg	0.14 Kg			＊
【豚肉と大根のべっこう煮】							
水		51.24 g	12.00 Kg	12.00 Kg			＊
削り節		1.81 g	0.42 Kg	0.42 Kg			＊
豚肉(角切)		20.50 g	4.80 Kg	4.80 Kg			＊
酒		0.50 g	0.12 Kg	0.12 Kg			＊
にんじん		14.91 g	3.60 Kg	3.60 Kg			＊
こんにゃく		25.62 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
干ししいたけ		0.35 g	90.00 g	90.00 g			＊
たけのこ(水煮)		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊
だいこん		55.72 g	14.50 Kg	14.50 Kg			＊
砂糖		1.82 g	0.43 Kg	0.43 Kg			＊
酒		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
塩		0.21 g	50.00 g	50.00 g			＊
しょうゆ		5.98 g	1.40 Kg	1.40 Kg			＊
みりん		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
じゃがいも		28.05 g	7.30 Kg	7.30 Kg			＊
小松菜		7.69 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

改　偏食

2023年 8月 8日 火曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-14 印刷

献立名：ごはん　米65麦10　㊍　　のりの佃煮　②　　飲用牛乳
いかの黄金焼き　50g3段階㊍　豚肉と大根のべっこう煮

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人
人数	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20
単価	169.92	169.92	199.91	199.91	229.89	229.89	229.89	229.89	229.89	229.89	229.89	229.89		200.94	199.91
行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【ごはん　米65麦10　㊍】					271	4.8	0.8	59.2	1	4	18	0.6	1.1	0	0.07	0.01	0	1.0	0.0				
米			68.32	*	243	4.2	0.6	52.7	1	3	16	0.5	1.0	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	16.00 Kg		330.00	5,280.00
麦			8.54	*	28	0.6	0.2	6.5	0	1	2	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.7	0.0	2.00 Kg		324.00	648.00
水(米＋麦)×1.28			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【のりの佃煮　②】					18	1.1	0.1	3.6	157	7	8	0.2	0.1	98	0.01	0.05	4	0.8	0.4				
水			17.08	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.00 Kg		0.00	0.00
もみのり			2.13	*	4	0.9	0.1	0.9	11	6	6	0.2	0.1	98	0.01	0.05	4	0.8	0.0	0.50 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.57	*	2	0.2	0.0	0.2	146	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.60 Kg		227.00	136.20
酒			1.20	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.28 Kg		0.00	0.00
みりん			1.20	*	3	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.28 Kg		1,021.00	285.88
三温糖			1.20	*	5	0.0	0.0	1.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.28 Kg		261.00	73.08
水あめ(酵素糖化)			0.85	*	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		0.00	0.00
【飲用牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	233.00 本		58.38	13,602.54
【いかの黄金焼き】					52	9.6	1.3	0.9	245	10	24	0.2	0.6	10	0.01	0.02	1	0.1	0.6				
いか　鹿の子目50ｇ	●	1.00 枚	50.00	*	41	9.0	0.8	0.0	100	6	23	0.1	0.6	2	0.01	0.01	1	0.0	0.3	―――――		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
塩			0.19	*	0	0.0	0.0	0.0	72	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	45.00 g		0.00	0.00
しょうが			0.45	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12 Kg		1,300.00	156.00
鶏卵			3.63	*	5	0.4	0.4	0.0	5	2	0	0.1	0.0	8	0.00	0.01	0	0.0	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
西京味噌			1.00	*	2	0.1	0.0	0.4	19	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
白みそ			1.00	*	2	0.1	0.1	0.2	49	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.23 Kg		275.00	63.25
みりん			0.60	*	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.14 Kg		1,021.00	142.94
【豚肉と大根のべっこう煮】					97	5.6	3.6	12.6	451	47	22	0.7	0.9	128	0.20	0.11	19	4.8	1.1				
水			51.24	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	12.00 Kg		0.00	0.00
削り節			1.81	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.42 Kg		1,930.00	810.60
豚肉(角切)			20.50	*	46	3.8	3.5	0.0	11	1	4	0.1	0.6	1	0.14	0.05	0	0.0	0.0	4.80 Kg		1,650.00	7,920.00
酒			0.50	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12 Kg		0.00	0.00
にんじん			14.91	*	5	0.1	0.0	1.4	4	4	1	0.0	0.0	107	0.01	0.01	1	0.4	0.0	3.60 Kg		260.00	936.00
こんにゃく			25.62	*	1	0.0	0.0	0.6	3	11	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0	6.00 Kg		600.00	3,600.00
干ししいたけ			0.35	*	1	0.1	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	90.00 g		0.00	0.00
たけのこ(水煮)			8.54	*	2	0.2	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	2.00 Kg		1,470.00	2,940.00
だいこん			55.72	*	8	0.3	0.1	2.3	11	13	6	0.1	0.1	0	0.01	0.01	7	0.8	0.0	14.50 Kg		200.00	2,900.00
砂糖			1.82	*	7	0.0	0.0	1.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43 Kg		245.00	105.35
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
塩			0.21	*	0	0.0	0.0	0.0	80	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	50.00 g		0.00	0.00
しょうゆ			5.98	*	5	0.5	0.0	0.5	341	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9	1.40 Kg		227.00	317.80
みりん			1.00	*	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		1,021.00	234.83
じゃがいも			28.05	*	17	0.5	0.0	4.9	0	1	5	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.5	0.0	7.30 Kg		260.00	1,898.00
小松菜			7.69	*	1	0.1	0.0	0.2	1	13	1	0.2	0.0	20	0.01	0.01	3	0.1	0.0	2.00 Kg		650.00	1,300.00

熱加工による損耗計算値														314	0.37	0.50	26			税抜金額合計			43,350.47
単純合計値			591.90		564	27.9	13.6	86.2	938	295	93	1.7	3.5	314	0.37	0.50	26	6.7	2.3	消費税(8%)合計			3,467.99
基準値			0.00		650	26.8	21.7	92.6	985	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		48.0％		たんぱく質	19.8％	脂質		21.7％	動物たんぱく質		71.7％	税込金額合計			46,818.46

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	そぼろごはん いかの黄金焼き 豚肉と大根のべっこう煮	そぼろごはんを変更して、ごはん＋のりの佃煮で提供しようと思います。
		・そぼろご飯は本校ではきざみのりを教室でかけてもらう時があります。(のりをかけた方が食べてくる気が？します。) ・煮物は、わかめご飯や、白ご飯＋手作りふりかけなどの組み合わせの方が食べやすいのかなと思いました。
		さやいんげんやグリンピースなど、良かれと思って入れますが、こどもはそれが逆に食べない原因になったりすることもあります。他のものに青み(煮物に小松菜)があれば、ごはんに青みがなくてもいいかもしれません。あと、大根の煮物など大根を大量につかうものは、やはり冬の時期の方が大根に甘味があり仕上がりも良いように思います。小学生だと大根の苦みを少しでも感じると、あまり食べないということもあるかもしれません。
		本校は混ぜごはんに肉類を使用する際、ひき肉よりも小間肉を使用した方が肉感？が出るのか、よく食べてくれます。今回はそぼろごはんなのでひき肉を使用するのが妥当なのですが・・・

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2023年 8月 1日 火曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人	行事等
	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調理方法等
【そぼろごはん　米50麦10　㊍】							
米		57.64 g	13.50 Kg	13.50 Kg			＊
麦		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.28-調味料		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
塩		0.23 g	53.00 g	53.00 g			＊
うすくちしょうゆ		1.95 g	0.46 Kg	0.46 Kg			＊
酒		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
サラダ油		0.50 g	0.12 Kg	0.12 Kg			＊
ごぼう		9.61 g	2.50 Kg	2.50 Kg		ささがき	＊
鶏肉(挽肉)		17.08 g	4.00 Kg	4.00 Kg			＊
酒		0.51 g	120.00 g	120.00 g			＊
にんじん		8.28 g	2.00 Kg	2.00 Kg		せん切	＊
砂糖		1.82 g	0.43 Kg	0.43 Kg			＊
しょうゆ		2.73 g	0.64 Kg	0.64 Kg			＊
酒		0.32 g	75.00 g	75.00 g			＊
さやいんげん		3.31 g	0.80 Kg	0.80 Kg			＊
【飲用牛乳】							
牛乳		1.00 本	233.00 本	233.00 本			
【いかの黄金焼き　50g3段階㊍】							
いか　鹿の子目	40	1.00 枚	80.00 枚	80.00 枚			＊低　バット　トング
いか　鹿の子目	50	1.00 枚	65.00 枚	65.00 枚			＊中　※中心温度測定
いか　鹿の子目	60	1.00 枚	88.00 枚	88.00 枚			＊高職　※通路台の区別
酒		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
塩		0.19 g	45.00 g	45.00 g			＊
しょうが		0.45 g	0.12 Kg	0.12 Kg			＊
鶏卵		3.52 g	0.97 Kg	0.97 Kg			＊
西京味噌		1.00 g	0.23 Kg	230.00 g			＊
白みそ		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
みりん		0.60 g	0.14 Kg	0.14 Kg			＊
【豚肉と大根のべっこう煮】							
水		51.24 g	12.00 Kg	12.00 Kg			＊
削り節		1.81 g	0.42 Kg	0.42 Kg			＊
豚肉(角切)		20.50 g	4.80 Kg	4.80 Kg			＊
酒		0.50 g	0.12 Kg	0.12 Kg			＊
にんじん		14.91 g	3.60 Kg	3.60 Kg			＊
こんにゃく		25.62 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
干ししいたけ		0.35 g	90.00 g	90.00 g			＊
たけのこ(水煮)		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊
だいこん		55.72 g	14.50 Kg	14.50 Kg			＊
砂糖		1.82 g	0.43 Kg	0.43 Kg			＊
酒		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
塩		0.21 g	50.00 g	50.00 g			＊
しょうゆ		5.98 g	1.40 Kg	1.40 Kg			＊
みりん		1.00 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
じゃがいも		28.05 g	7.30 Kg	7.30 Kg			＊
小松菜		7.69 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2023年 8月 1日 火曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-05-29 印刷

献立名	そぼろごはん　米50麦10　㊍ 飲用牛乳　　いかの黄金焼き　50g3段階㊍ 豚肉と大根のべっこう煮		1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人
		人数	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20
		単価	53.32	53.32	62.73	62.73	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14		63.05	62.73
		行　事　等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g		熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【そぼろごはん　米50麦10　㊍】						273	8.1	2.5	52.3	381	15	28	0.9	1.1	69	0.09	0.05	0	1.5	0.9				
米			57.64	*		205	3.5	0.5	44.4	1	3	13	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	13.50 Kg		0.00	0.00
麦			4.27	*		14	0.3	0.1	3.3	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.28-調味料			0.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.23	*		0	0.0	0.0	0.0	87	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	53.00 g		0.00	0.00
うすくちしょうゆ			1.95	*		1	0.1	0.0	0.1	123	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.46 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
サラダ油			0.50	*		4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12 Kg		0.00	0.00
ごぼう			9.61	*		6	0.2	0.0	1.5	2	4	5	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	2.50 Kg		0.00	0.00
鶏肉(挽肉)			17.08	*		28	3.6	1.4	0.0	10	2	4	0.2	0.1	7	0.02	0.04	0	0.0	0.0	4.00 Kg		0.00	0.00
酒			0.51	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	120.00 g		0.00	0.00
にんじん			8.28	*		3	0.1	0.0	0.8	2	2	1	0.0	0.0	60	0.01	0.00	0	0.2	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.82	*		7	0.0	0.0	1.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.73	*		2	0.2	0.0	0.2	156	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.64 Kg		0.00	0.00
酒			0.32	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	75.00 g		0.00	0.00
さやいんげん			3.31	*		1	0.1	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.80 Kg		0.00	0.00
【飲用牛乳】						126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00			126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	233.00 本		58.38	13,602.54
【いかの黄金焼き　50g3段階㊍】						52	9.6	1.3	0.9	245	10	24	0.2	0.6	9	0.01	0.02	1	0.1	0.6				
いか　鹿の子目50ｇ	●	1.00 枚	50.00	*		41	9.0	0.8	0.0	100	6	23	0.1	0.6	2	0.01	0.01	1	0.0	0.3	―――		0.00	0.00
酒			1.00	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
塩			0.19	*		0	0.0	0.0	0.0	72	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	45.00 g		0.00	0.00
しょうが			0.45	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12 Kg		0.00	0.00
鶏卵			3.52	*		5	0.4	0.4	0.0	5	2	0	0.1	0.0	7	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.97 Kg		0.00	0.00
西京味噌			1.00	*		2	0.1	0.0	0.4	19	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
白みそ			1.00	*		2	0.1	0.1	0.2	49	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.23 Kg		0.00	0.00
みりん			0.60	*		1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.14 Kg		0.00	0.00
【豚肉と大根のべっこう煮】						97	5.6	3.6	12.6	451	47	22	0.7	0.9	128	0.20	0.11	19	4.8	1.1				
水			51.24	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	12.00 Kg		0.00	0.00
削り節			1.81	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.42 Kg		0.00	0.00
豚肉(角切)			20.50	*		46	3.8	3.5	0.0	11	1	4	0.1	0.6	1	0.14	0.05	0	0.0	0.0	4.80 Kg		0.00	0.00
酒			0.50	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.12 Kg		0.00	0.00
にんじん			14.91	*		5	0.1	0.0	1.4	4	4	1	0.0	0.0	107	0.01	0.01	1	0.4	0.0	3.60 Kg		0.00	0.00
こんにゃく			25.62	*		1	0.0	0.0	0.6	3	11	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.35	*		1	0.1	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	90.00 g		0.00	0.00
たけのこ(水煮)			8.54	*		2	0.2	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
だいこん			55.72	*		8	0.3	0.1	2.3	11	13	6	0.1	0.1	0	0.01	0.01	7	0.8	0.0	14.50 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.82	*		7	0.0	0.0	1.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
塩			0.21	*		0	0.0	0.0	0.0	80	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	50.00 g		0.00	0.00
しょうゆ			5.98	*		5	0.5	0.0	0.5	341	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9	1.40 Kg		0.00	0.00
みりん			1.00	*		2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			28.05	*		17	0.5	0.0	4.9	0	1	5	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.5	0.0	7.30 Kg		0.00	0.00
小松菜			7.69	*		1	0.1	0.0	0.2	1	13	1	0.2	0.0	20	0.01	0.01	3	0.1	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値															284	0.38	0.49	22			税抜金額合計			13,602.54
単純合計値			597.95			548	30.1	15.2	75.7	1161	299	95	1.8	3.4	284	0.38	0.49	22	6.4	2.8	消費税(8%)合計			1,088.20
基準値			0.00			650	26.8	21.7	92.6	985	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
									穀類		40.0 %	たんぱく質		22.0 %	脂質		25.0 %	動物たんぱく質		78.4 %	税込金額合計			14,690.74

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　偏食

2023年 8月10日 木曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人	行　事　等
	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量	単位	使用量	単位	発注量	単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【五目ごはん　米55麦10　㊥】										
米		51.24	g	12.00	Kg	12.00	Kg			＊ 1釜　kg　米飯ﾊﾞｯﾄ　しゃもじ
麦		4.27	g	1.00	Kg	1.00	Kg			＊ 1釜　kg
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00	g	0.00	Kg	0.00	Kg			＊ 1釜　kg
酒		0.82	g	0.19	Kg	0.19	Kg			＊
塩		0.13	g	30.00	g	30.00	g			＊
うすくちしょうゆ		1.36	g	0.32	Kg	0.32	Kg			＊
水		9.82	g	2.30	Kg	2.30	Kg			＊
削り節		0.00	g	0.00	Kg	0.00	Kg			＊
たけのこ(水煮)		8.54	g	2.00	Kg	2.00	Kg		いちょう	＊
にんじん		10.35	g	2.50	Kg	2.50	Kg		いちょう	＊
えのきたけ		3.63	g	1.00	Kg	1.00	Kg		せん切	＊
鶏肉		10.25	g	2.40	Kg	2.40	Kg			＊
酒		0.45	g	0.11	Kg	0.11	Kg			＊
油揚げ		6.82	g	1.60	Kg	1.60	Kg		せん切	＊
三温糖		1.86	g	0.44	Kg	0.44	Kg			＊
塩		0.17	g	40.00	g	40.00	g			＊
しょうゆ		2.95	g	0.69	Kg	0.69	Kg			＊
小松菜		7.69	g	2.00	Kg	2.00	Kg		粗みじん	＊
【飲用牛乳】										
牛乳	206.00	1.00	本	233.00	本	233.00	本			
【鯖の文化干し(30･40)㊥】										
鯖文化干し	40.00	1.00	枚	80.00	枚	80.00	枚			＊ 低中　ﾊﾞｯﾄ　ﾄﾝｸﾞ　※中心温度測定
鯖文化干し	50.00	1.00	枚	65.00	枚	65.00	枚			＊ 高職　※通路台の区別
鯖文化干し	60.00	1.00	枚	88.00	枚	88.00	枚			＊
【どさんこ汁　120　㊥】										
豚肉(薄切)		6.82	g	1.60	Kg	1.60	Kg			＊ 食缶　L　お玉
にんじん		8.28	g	2.00	Kg	2.00	Kg		いちょう	＊
水		122.54	g	28.70	Kg	28.70	Kg			
昆布		0.34	g	80.00	g	80.00	g			＊
削り節		1.82	g	0.43	Kg	0.43	Kg			＊
じゃがいも		32.66	g	8.50	Kg	8.50	Kg		厚いちょう	＊
ホールコーン(缶)		8.54	g	2.00	Kg	2.00	Kg			＊
白みそ		4.70	g	1.10	Kg	1.10	Kg			＊
カットわかめ		0.30	g	0.07	Kg	0.07	Kg		ざく切	＊
ねぎ		5.00	g	1.30	Kg	1.30	Kg		小口切	＊
しょうゆ		0.73	g	0.17	Kg	0.17	Kg			＊
バター		0.85	g	0.20	Kg	0.20	Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

改　偏食

2023年 8月10日 木曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-14 印刷

献立名	五目ごはん　米55麦10　㊥　飲用牛乳　鯖の文化干し(30・40)㊥ どさんこ汁　120　㊥		1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人
		人数	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20
		単価	1070.53	1070.53	1259.45	1259.45	1448.36	1448.36	1448.36	1448.36	1448.36	1448.36	1448.36	1448.36		1265.93	1259.45
		行　事　等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熟加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単 価 円	金 額 円
【五目ごはん　米55麦10　㊥】					253	7.7	3.4	46.7	380	45	31	1.1	1.2	97	0.09	0.07	4	1.5	0.9				
米			51.24	*	182	3.1	0.5	39.5	1	3	12	0.4	0.7	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0	12.00 Kg		330.00	3,960.00
麦			4.27	*	14	0.3	0.1	3.3	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	1.00 Kg		324.00	324.00
水(米＋麦)×1.3-調味料			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
酒			0.82	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.19 Kg		0.00	0.00
塩			0.13	*	0	0.0	0.0	0.0	49	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	30.00 g		0.00	0.00
うすくちしょうゆ			1.36	*	1	0.1	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.32 Kg		0.00	0.00
水			9.82	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.30 Kg		0.00	0.00
削り節			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		1,930.00	0.00
たけのこ(水煮)			8.54	*	2	0.2	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	2.00 Kg		1,470.00	2,940.00
にんじん			10.35	*	4	0.1	0.0	1.0	3	3	1	0.0	0.0	75	0.01	0.01	1	0.3	0.0	2.50 Kg		260.00	650.00
えのきたけ			3.63	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1	0.0	1.00 Kg		460.00	460.00
鶏肉			10.25	*	12	1.9	0.5	0.0	7	1	2	0.1	0.2	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0	2.40 Kg		1,800.00	4,320.00
酒			0.45	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11 Kg		0.00	0.00
油揚げ			6.82	*	26	1.6	2.3	0.0	0	21	10	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.60 Kg		0.00	0.00
三温糖			1.86	*	7	0.0	0.0	1.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.44 Kg		261.00	114.84
塩			0.17	*	0	0.0	0.0	0.0	65	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	40.00 g		0.00	0.00
しょうゆ			2.95	*	2	0.2	0.0	0.2	168	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	0.69 Kg		227.00	156.63
小松菜			7.69	*	1	0.1	0.0	0.2	1	13	1	0.2	0.0	20	0.01	0.01	3	0.1	0.0	2.00 Kg		650.00	1,300.00
【飲用牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	233.00 本		58.38	13,602.54
【鯖の文化干し】					152	9.4	11.5	0.1	340	13	13	1.0	0.5	5	0.07	0.30	0	0.0	0.9				
鯖文化干し(50g)	●	1.00 枚	50.00	*	152	9.4	11.5	0.1	340	13	13	1.0	0.5	5	0.07	0.30	0	0.0	0.9	――――		0.00	0.00
【どさんこ汁　120　㊥】					62	2.9	2.2	9.6	330	13	15	0.3	0.5	65	0.09	0.03	10	3.8	0.8				
豚肉(薄切)			6.82	*	15	1.2	1.2	0.0	4	0	1	0.0	0.2	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0	1.60 Kg		1,450.00	2,320.00
にんじん			8.28	*	3	0.1	0.0	0.8	2	2	1	0.0	0.0	60	0.01	0.00	0	0.2	0.0	2.00 Kg		260.00	520.00
水			122.54		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	28.70 Kg		0.00	0.00
昆布			0.34	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	80.00 g		2,950.00	236,000.00
削り節			1.82	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43 Kg		1,930.00	829.90
じゃがいも			32.66	*	19	0.6	0.0	5.7	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	9	2.9	0.0	8.50 Kg		260.00	2,210.00
ホールコーン(缶)			8.54	*	7	0.2	0.0	1.5	18	0	1	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	2.00 Kg		940.00	1,880.00
白みそ			4.70	*	9	0.6	0.3	1.0	230	5	4	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.6	1.10 Kg		275.00	302.50
カットわかめ			0.30	*	1	0.1	0.0	0.1	28	3	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.07 Kg		0.00	0.00
ねぎ			5.00	*	1	0.0	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	1.30 Kg		600.00	780.00
しょうゆ			0.73	*	1	0.1	0.0	0.1	42	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.17 Kg		227.00	38.59
バター			0.85	*	6	0.0	0.7	0.0	6	0	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		2,022.00	404.40

熱加工による損耗計算値														245	0.33	0.71	16			税抜金額合計		273,113.40
単純合計値			568.93		593	26.8	24.9	66.3	1134	298	80	2.4	3.0	245	0.33	0.71	16	5.3	2.8	消費税(8%)合計		21,849.05
基準値			0.00		650	26.8	21.7	92.6	985	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計		0.00
								穀類		33.1％	たんぱく質		18.1％	脂質		37.8％	動物たんぱく質		72.0％	税込金額合計		294,962.45

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	五目ごはん さばの文化干し どさんこ汁	五目ごはんのしいたけをえのきに変更しました。
		個人的な感想なのであまり参考にならないかもしれないですが・・・ 混ぜご飯の時は安いお米にしていた時期と、白ご飯と同じお米にしていた時期があるのですが、後者の方がおいしいと感じました。安いお米の時はべちょっとしていました。（価格というよりは、米の品種や時期、加水量が関係しているかもしれないです。）
		干しシイタケは大人でも（教員でも）苦手な人が多く、うまみも香りも好きな人はいますが、本校でも混ぜごはんに干しシイタケを入れると不人気になる場合が多いので、ごはんに入れるのはえのきだけにしています。干ししいたけは、なるべく形が残らない料理（麻婆豆腐やぎせい豆腐、メンチカツやつくねなど）に使うようにしています。
		炊飯に使用する薄口醤油を濃口にすると、ごはんにも色がついて、味がしっかり付いているような見た目になり、食べてくれるかもしれません。

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2023年 8月 3日 木曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人	行事等
	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調理方法等
【五目ごはん 米55麦10 ㊍】							
米		51.24 g	12.00 Kg	12.00 Kg			＊ 1釜 kg 米飯ﾊﾞｯﾄ しゃもじ
麦		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ 1釜 kg
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ 1釜 kg
酒		0.82 g	0.19 Kg	0.19 Kg			＊
塩		0.13 g	30.00 g	30.00 g			＊
うすくちしょうゆ		1.36 g	0.32 Kg	0.32 Kg			＊
水		9.72 g	2.28 Kg	2.28 Kg			＊
削り節		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
たけのこ(水煮)		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg		いちょう	＊
にんじん		10.35 g	2.50 Kg	2.50 Kg		いちょう	＊
干ししいたけ		0.61 g	0.16 Kg	0.16 Kg		せん切	＊
鶏肉		10.25 g	2.40 Kg	2.40 Kg			＊
酒		0.45 g	0.11 Kg	0.11 Kg			＊
油揚げ		6.82 g	1.60 Kg	1.60 Kg		せん切	＊
三温糖		1.86 g	0.44 Kg	0.44 Kg			＊
塩		0.17 g	40.00 g	40.00 g			＊
しょうゆ		2.95 g	0.69 Kg	0.69 Kg			＊
小松菜		7.69 g	2.00 Kg	2.00 Kg		粗みじん	＊
【飲用牛乳】							
牛乳		1.00 本	233.00 本	233.00 本			
【鯖の文化干し㊍】							
鯖文化干し	40	1.00 枚	80.00 枚	80.00 枚			＊ 低中 ﾊﾞｯﾄ ﾄﾝｸﾞ ※中心温度測定
鯖文化干し	50	1.00 枚	65.00 枚	65.00 枚			＊ 高職 ※通路台の区別
鯖文化干し	60	1.00 枚	88.00 枚	88.00 枚			＊
【どさんこ汁 120 ㊍】							
豚肉(薄切)		6.82 g	1.60 Kg	1.60 Kg			＊ 食缶 L お玉
にんじん		8.28 g	2.00 Kg	2.00 Kg		いちょう	＊
水		122.54 g	28.70 Kg	28.70 Kg			＊
昆布		0.34 g	80.00 g	80.00 g			＊
削り節		1.82 g	0.43 Kg	0.43 Kg			＊
じゃがいも		32.66 g	8.50 Kg	8.50 Kg		厚いちょう	＊
ホールコーン(缶)		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊
白みそ		4.70 g	1.10 Kg	1.10 Kg			＊
わかめ		0.30 g	0.07 Kg	0.07 Kg		ざく切	＊
ねぎ		5.00 g	1.30 Kg	1.30 Kg		小口切	＊
しょうゆ		0.73 g	0.17 Kg	0.17 Kg			＊
バター		0.85 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2023年 8月 3日 木曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-05-29 印刷

献立名			1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人
	五目ごはん　米55麦10　㊍　飲用牛乳　鯖の文化干し(30・40)㊍	人数	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20
	どさんこ汁　120　㊍	単価	53.32	53.32	62.73	62.73	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14	72.14		63.05	62.73
		行　事　等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g		熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【五目ごはん　米55麦10　㊍】						254	7.7	3.4	46.8	380	45	31	1.1	1.2	97	0.08	0.07	4	1.7	0.9				
米			51.24	*		182	3.1	0.5	39.5	1	3	12	0.4	0.7	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0	12.00 Kg		0.00	0.00
麦			4.27	*		14	0.3	0.1	3.3	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.3-調味料			0.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
酒			0.82	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.19 Kg		0.00	0.00
塩			0.13	*		0	0.0	0.0	0.0	49	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	30.00 g		0.00	0.00
うすくちしょうゆ			1.36	*		1	0.1	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.32 Kg		0.00	0.00
水			9.72	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.28 Kg		0.00	0.00
削り節			0.00	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
たけのこ(水煮)			8.54	*		2	0.2	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.35	*		4	0.1	0.0	1.0	3	3	1	0.0	0.0	75	0.01	0.01	1	0.3	0.0	2.50 Kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.61	*		2	0.1	0.0	0.4	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.3	0.0	0.16 Kg		0.00	0.00
鶏肉			10.25	*		12	1.9	0.5	0.0	7	1	2	0.1	0.2	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0	2.40 Kg		0.00	0.00
酒			0.45	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11 Kg		0.00	0.00
油揚げ			6.82	*		26	1.6	2.3	0.0	0	21	10	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.60 Kg		0.00	0.00
三温糖			1.86	*		7	0.0	0.0	1.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.44 Kg		0.00	0.00
塩			0.17	*		0	0.0	0.0	0.0	65	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	40.00 g		0.00	0.00
しょうゆ			2.95	*		2	0.2	0.0	0.2	168	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	0.69 Kg		0.00	0.00
小松菜			7.69	*		1	0.1	0.0	0.2	1	13	1	0.2	0.0	20	0.01	0.01	3	0.1	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
【飲用牛乳】						126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00			126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	233.00 本		58.38	13,602.54
【鯖の文化干し(30・40)㊍】						152	9.4	11.5	0.1	340	13	13	1.0	0.5	5	0.07	0.30	0	0.0	0.9				
鯖文化干し(50g)	●	1.00 枚	50.00	*		152	9.4	11.5	0.1	340	13	13	1.0	0.5	5	0.07	0.30	0	0.0	0.9	―――――		0.00	0.00
【どさんこ汁　120　㊍】						62	2.9	2.2	9.6	330	13	15	0.3	0.5	65	0.09	0.03	10	3.8	0.8				
豚肉(薄切)			6.82	*		15	1.2	1.2	0.0	4	0	1	0.0	0.2	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0	1.60 Kg		0.00	0.00
にんじん			8.28	*		3	0.1	0.0	0.8	2	2	1	0.0	0.0	60	0.01	0.00	0	0.2	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
水			122.54			0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	28.70 Kg		0.00	0.00
昆布			0.34	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	80.00 g		0.00	0.00
削り節			1.82	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.43 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			32.66	*		19	0.6	0.0	5.7	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	9	2.9	0.0	8.50 Kg		0.00	0.00
ホールコーン(缶)			8.54	*		7	0.2	0.0	1.5	18	0	1	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0	2.00 Kg		0.00	0.00
白みそ			4.70	*		9	0.6	0.3	1.0	230	5	4	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.2	0.6	1.10 Kg		0.00	0.00
カットわかめ			0.30	*		1	0.1	0.0	0.1	28	3	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.07 Kg		0.00	0.00
ねぎ			5.00	*		1	0.0	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	1.30 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			0.73	*		1	0.1	0.0	0.1	42	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.17 Kg		0.00	0.00
バター			0.85	*		6	0.0	0.7	0.0	6	0	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値															245	0.32	0.71	16			税抜金額合計			13,602.54
単純合計値			565.81			594	26.8	24.9	66.4	1134	298	80	2.4	3.0	245	0.32	0.71	16	5.5	2.8	消費税(8%)合計			1,088.20
基準値			0.00			650	26.8	21.7	92.6	985	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
									穀類		33.0 %	たんぱく質		18.0 %	脂質		37.7 %	動物たんぱく質		72.0 %	税込金額合計			14,690.74

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2023年 8月11日 金曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人	行　事　等
	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【味噌ラーメン】							
中華めん(冷凍)　(給)		119.56 g	28.00 Kg	28.00 Kg			＊
油		0.56 g	0.13 Kg	0.13 Kg			＊ ﾊﾞｯﾄ　ﾋﾞﾆｰﾙ手袋　　食缶　お玉
にんにく		0.39 g	100.00 g	100.00 g			＊
しょうが		0.38 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
豚肉(挽肉)		13.66 g	3.20 Kg	3.20 Kg			＊
酒		0.78 g	0.18 Kg	0.18 Kg			＊
たまねぎ		8.83 g	2.20 Kg	2.20 Kg		横ｰｽﾗｲｽ1	＊
にんじん		9.11 g	2.20 Kg	2.20 Kg		短冊切	＊
もやし		13.53 g	3.20 Kg	3.20 Kg			＊
水		172.93 g	40.50 Kg	40.50 Kg			＊
鳥がら		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
豚骨		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
しょうが		0.65 g	0.17 Kg	0.17 Kg			＊
赤みそ		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊
みりん		1.14 g	0.27 Kg	0.27 Kg			＊
しょうゆ		3.41 g	0.80 Kg	0.80 Kg			＊
バター		1.35 g	0.32 Kg	0.32 Kg			＊
キャベツ		11.53 g	3.00 Kg	3.00 Kg		短冊切	＊
にら		4.06 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
ホールコーン(缶)		12.81 g	3.00 Kg	3.00 Kg			＊
【飲用牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	233.00 本	233.00 本			
【大学芋】							
油		2.00 g	0.47 Kg	0.47 Kg			＊ ①さつまいもは水にさらして、水気
さつまいも		61.49 g	16.00 Kg	16.00 Kg			＊　　を切り、油で揚げる。
砂糖		3.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg			＊ ②タレを加熱し、①と絡めて炒った
しょうゆ		0.35 g	0.08 Kg	0.08 Kg			＊　　黒ごまをふり、配缶する。
水		2.96 g	0.69 Kg	0.69 Kg			＊
水あめ		2.96 g	0.69 Kg	0.69 Kg			＊
黒いりごま		0.35 g	0.08 Kg	0.08 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

改　減塩

2023年 8月11日 金曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-14 印刷

献立名	味噌ラーメン　飲用牛乳　大学芋		1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人
		人数	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20
		単価	205.77	205.77	242.09	242.09	278.40	278.40	278.40	278.40	278.40	278.40	278.40	278.40		243.33	242.09
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【味噌ラーメン】					509	23.7	7.0	89.0	974	81	40	1.6	1.2	87	0.13	0.11	9	5.2	2.5				
中華めん(冷凍)　(給)			119.56	*	422	18.9	2.4	81.3	294	54	19	0.8	0.6	0	0.02	0.02	0	3.5	0.8	28.00 Kg		0.00	0.00
油			0.56	*	5	0.0	0.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.13 Kg		419.00	54.47
にんにく			0.39	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	100.00 g		300.00	30,000.00
しょうが			0.38	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		1,300.00	130.00
豚肉(挽肉)			13.66	*	29	2.4	2.3	0.0	8	1	3	0.1	0.4	1	0.09	0.03	0	0.0	0.0	3.20 Kg		0.00	0.00
酒			0.78	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			8.83	*	3	0.1	0.0	0.7	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	2.20 Kg		170.00	374.00
にんじん			9.11	*	3	0.1	0.0	0.8	3	3	1	0.0	0.0	66	0.01	0.01	1	0.3	0.0	2.20 Kg		260.00	572.00
もやし			13.53	*	2	0.3	0.0	0.4	1	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0	3.20 Kg		160.00	512.00
水			172.93	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	40.50 Kg		0.00	0.00
鳥がら			4.27	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		380.00	380.00
豚骨			4.27	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.65	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.17 Kg		1,300.00	221.00
赤みそ			8.54	*	15	1.1	0.5	1.8	436	11	7	0.4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	1.1	2.00 Kg		275.00	550.00
みりん			1.14	*	3	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.27 Kg		1,021.00	275.67
しょうゆ			3.41	*	3	0.3	0.0	0.3	194	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	0.80 Kg		227.00	181.60
バター			1.35	*	9	0.0	1.1	0.0	10	0	0	0.0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32 Kg		2,022.00	647.04
キャベツ			11.53	*	2	0.1	0.0	0.6	1	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	5	0.2	0.0	3.00 Kg		250.00	750.00
にら			4.06	*	1	0.1	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	12	0.00	0.01	1	0.1	0.0	1.00 Kg		1,040.00	1,040.00
ホールコーン(缶)			12.81	*	10	0.3	0.1	2.3	27	0	2	0.1	0.1	1	0.00	0.01	0	0.4	0.1	3.00 Kg		940.00	2,820.00
【飲用牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	233.00 本		58.38	13,602.54
【大学芋】					119	0.8	2.3	25.2	27	26	16	0.4	0.1	1	0.07	0.02	18	1.4	0.1				
油			2.00	*	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.47 Kg		419.00	196.93
さつまいも			61.49	*	77	0.7	0.1	19.6	7	22	15	0.4	0.1	1	0.07	0.02	18	1.4	0.0	16.00 Kg		0.00	0.00
砂糖			3.00	*	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.70 Kg		245.00	171.50
しょうゆ			0.35	*	0	0.0	0.0	0.0	20	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.08 Kg		227.00	18.16
水			2.96	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.69 Kg		0.00	0.00
水あめ(酵素糖化)			2.96	*	10	0.0	0.0	2.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.69 Kg		0.00	0.00
黒いりごま			0.35	*	2	0.1	0.2	0.1	0	4	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														166	0.28	0.44	29			税抜金額合計			52,496.91
単純合計値			670.87		754	31.3	17.1	124.1	1085	334	77	2.0	2.1	166	0.28	0.44	29	6.6	2.8	消費税(8%)合計			4,199.72
基準値			0.00		650	26.8	21.7	92.6	985	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		56.0 %		たんぱく質	16.6 %	脂質		20.4 %	動物たんぱく質		29.4 %	税込金額合計			56,696.63

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	味噌ラーメン カントリーポテト	味噌ラーメンの塩分は変更せず、大学芋に変更しました。
		汁を全部飲み干すのを推奨するわけにもいかないと思うので、麺類の時はある程度塩分が高くてもしょうがないかなと思っています。滅多に出る料理じゃないと思うので、子どもたちも楽しみにしていますよね。0.1gや0.2g塩分を減らしておいしくなくなるより、いつもの子どもたちが好きな味のままにする方が良いかなと思います。
		・麺類の塩分は難しいですよね。汁を全て飲み干すわけではないので、実際の摂取量は計算上よりも低いと思うのですが・・・。汁自体はある程度塩味が無いと料理としておいしくないと思うので、他の料理の組み合わせを工夫するのが逃げ道かなと思います。カントリーポテトが塩味なので「キャンディポテト」にするなど（砂糖類摂取という別の問題も出てきますが）。 ・バターを無塩バターに変えても食塩相当量は変わらないですよね・・・

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2023年 8月 4日 金曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人	行事等
	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱 調理方法等
【味噌ラーメン】							
中華めん(冷凍) (給)		119.56 g	28.00 Kg	28.00 Kg			＊
油		0.56 g	0.13 Kg	0.13 Kg			＊ ﾊﾞｯﾄ ﾋﾞﾆｰﾙ手袋 食缶 お玉
にんにく		0.39 g	100.00 g	100.00 g			＊
しょうが		0.38 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊ ◎スープ
豚肉(挽肉)		13.66 g	3.20 Kg	3.20 Kg			＊ 1朝1番でｽｰﾌﾟをとり始める。
酒		0.78 g	0.18 Kg	0.18 Kg			＊ 2野菜はいつものように洗い切る。
たまねぎ		8.83 g	2.20 Kg	2.20 Kg		横ｰｽﾗｲｽ１	＊ 3ｽｰﾌﾟをこし豚肉･野菜を入れ煮る。
にんじん		9.11 g	2.20 Kg	2.20 Kg		短冊切	＊ 4給食時間ぎりぎりに配缶する。
もやし		13.53 g	3.20 Kg	3.20 Kg			＊
水		172.93 g	40.50 Kg	40.50 Kg			＊ ◎麺
鳥がら		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ 麺は時間ぎりぎりに茹でる。
豚骨		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ 1麺はクラスや学年ごとに茹でる。
しょうが		0.65 g	0.17 Kg	0.17 Kg			＊
赤みそ		8.54 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊ 1人分ずつに丸めて配缶する
みりん		1.14 g	0.27 Kg	0.27 Kg			＊
しょうゆ		3.41 g	0.80 Kg	0.80 Kg			＊
バター		1.35 g	0.32 Kg	0.32 Kg			＊
キャベツ		11.53 g	3.00 Kg	3.00 Kg		短冊切	＊
にら		4.06 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
ホールコーン(缶)		12.81 g	3.00 Kg	3.00 Kg			＊
【飲用牛乳】							
牛乳		1.00 本	233.00 本	233.00 本			
【カントリーポテト 芋60g ㊍】							
油		3.04 g	0.71 Kg	0.71 Kg			＊ ﾊﾞｯﾄ ﾄﾝｸﾞ ＊中心温度測定
じゃがいも		82.62 g	21.50 Kg	21.50 Kg		拍子切	＊
でん粉		4.27 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
塩		0.18 g	42.00 g	42.00 g			＊
こしょう		0.01 g	2.00 g	2.00 g			＊
パプリカ		0.02 g	5.00 g	5.00 g			＊
ガーリックパウダー		0.02 g	5.00 g	5.00 g			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2023年 8月 4日 金曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-05-29 印刷

献立名	味噌ラーメン　飲用牛乳　カントリーポテト　芋60g ㊍		1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	検食	教員室	主事室	給食室	保存食		合計	換算人
		人数	29	51	40	25	24	29	8	2	15	3	6	1		233	234.20
		単価	227.34	227.34	267.45	267.45	307.57	307.57	307.57	307.57	307.57	307.57	307.57	307.57		268.83	267.45
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g		熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【味噌ラーメン】						509	23.7	7.0	89.0	974	81	40	1.6	1.2	87	0.13	0.11	9	5.2	2.5				
中華めん(冷凍)（給）			119.56	*		422	18.9	2.4	81.3	294	54	19	0.8	0.6	0	0.02	0.02	0	3.5	0.8	28.00 Kg		0.00	0.00
油			0.56	*		5	0.0	0.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.13 Kg		419.00	54.47
にんにく			0.39	*		1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	100.00 g		300.00	30,000.00
しょうが			0.38	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		1,300.00	130.00
豚肉(挽肉)			13.66	*		29	2.4	2.3	0.0	8	1	3	0.1	0.4	1	0.09	0.03	0	0.0	0.0	3.20 Kg		0.00	0.00
酒			0.78	*		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			8.83	*		3	0.1	0.0	0.7	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	2.20 Kg		170.00	374.00
にんじん			9.11	*		3	0.1	0.0	0.8	3	3	1	0.0	0.0	66	0.01	0.01	1	0.3	0.0	2.20 Kg		260.00	572.00
もやし			13.53	*		2	0.3	0.0	0.4	1	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0	3.20 Kg		160.00	512.00
水			172.93	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	40.50 Kg		0.00	0.00
鳥がら			4.27	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		380.00	380.00
豚骨			4.27	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.65	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.17 Kg		1,300.00	221.00
赤みそ			8.54	*		15	1.1	0.5	1.8	436	11	7	0.4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.4	1.1	2.00 Kg		275.00	550.00
みりん			1.14	*		3	0.0	0.0	0.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.27 Kg		1,021.00	275.67
しょうゆ			3.41	*		3	0.3	0.0	0.3	194	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	0.80 Kg		227.00	181.60
バター			1.35	*		9	0.0	1.1	0.0	10	0	0	0.0	0.0	7	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32 Kg		2,022.00	647.04
キャベツ			11.53	*		2	0.1	0.0	0.6	1	5	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	5	0.2	0.0	3.00 Kg		250.00	750.00
にら			4.06	*		1	0.1	0.0	0.2	0	2	1	0.0	0.0	12	0.00	0.01	1	0.1	0.0	1.00 Kg		1,040.00	1,040.00
ホールコーン(缶)			12.81	*		10	0.3	0.1	2.3	27	0	2	0.1	0.1	1	0.00	0.01	0	0.4	0.1	3.00 Kg		940.00	2,820.00
【飲用牛乳】						126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00			126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	233.00 本		58.38	13,602.54
【カントリーポテト　芋60g ㊍】						90	1.5	3.1	17.8	69	3	16	0.3	0.2	0	0.07	0.02	23	7.4	0.2				
油			3.04	*		27	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.71 Kg		419.00	297.49
じゃがいも			82.62	*		49	1.5	0.1	14.3	1	3	16	0.3	0.2	0	0.07	0.02	23	7.4	0.0	21.50 Kg		260.00	5,590.00
でん粉			4.27	*		14	0.0	0.0	3.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.18	*		0	0.0	0.0	0.0	68	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	42.00 g		0.00	0.00
こしょう			0.01	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 g		0.00	0.00
パプリカ			0.02	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	5.00 g		0.00	0.00
ガーリックパウダー			0.02	*		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	5.00 g		0.00	0.00

熱加工による損耗計算値															165	0.28	0.44	34			税抜金額合計		57,997.81
単純合計値			687.92		725	32.0	17.9	116.7	1127	311	77	1.9	2.2	165	0.28	0.44	34	12.6	2.9	消費税(8%)合計		4,639.79
基準値			0.00		650	26.8	21.7	92.6	985	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計		0.00
								穀類		58.2 %	たんぱく質		17.7 %	脂質		22.2 %	動物たんぱく質		28.8 %	税込金額合計		62,637.60

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2024年 8月 7日 水曜日
4:C

大田区立小学校　　2024-06-21 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人	行　事　等
	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	601.00 本	601.00 本			
【豚肉のしぐれごはん　改】							①米は麦・調味と合わせて浸水して
米		60.00 g	36.56 Kg	36.56 Kg			＊ おく。さやいんげんはゆでておく。
麦		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg			＊ ②しょうが、ごぼう、豚肉を炒めだ
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ しで煮る。
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ ③煮汁と具を分け、煮汁を米に合わ
塩		0.15 g	0.09 Kg	90.00 g			＊ せて炊く。
しょうゆ		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊ 具は釜にもどし、合わせておいた砂
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊ 糖～赤みそで調味する。さやいんげ
ごぼう		12.00 g	8.12 Kg	8.12 Kg		ささがき	＊ んを入れる。
豚肉		20.00 g	12.19 Kg	12.19 Kg			＊ ④炊き上がったごはんに具を合わせ
しょうが		1.00 g	0.76 Kg	0.76 Kg		せん切り	＊ 蒸らしよく混ぜて配缶する。
水		4.00 g	2.44 Kg	2.44 Kg			＊ ⑤刻みのりは、別出しにする。
削り節(だし)		0.10 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
砂糖		2.20 g	1.34 Kg	1340.00 g			＊ バット　しゃもじ
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ 深皿　はし
しょうゆ		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg			＊
赤みそ		0.80 g	0.49 Kg	0.49 Kg			＊
さやいんげん		2.00 g	1.26 Kg	1.26 Kg		斜め小口	＊
きざみのり	15.00	0.03 袋	18.03 袋	18.03 袋			
【ふくさ卵やき　改】							
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊ ①卵は割卵し、衛生的に保管してお
鶏肉(挽肉)		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊ く。
酒		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊ ②釜に油を熱し、挽肉から順次炒め
にんじん		10.00 g	6.28 Kg	6.28 Kg		みじん切り	＊ る。卵を加えて調味し、７分程火が
たまねぎ		20.00 g	12.97 Kg	12.97 Kg		みじん切り	＊ 通ったら鉄板に流し込みオーブンで
干ししいたけ		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg		みじん切り	＊ 焼く。
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g		戻しておく	＊ ③衛生的に切り分けて配缶する。
砂糖		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊
塩		0.20 g	0.12 Kg	120.00 g			＊ バット　トング
しょうゆ		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊ 小皿
★鶏卵		55.00 g	39.43 Kg	39.43 Kg			＊
小松菜		5.00 g	3.58 Kg	3.58 Kg		２cm幅	＊
【みそ汁　改】							
水		110.00 g	67.03 Kg	67.03 Kg			＊ ①水・削り節でだしをとる。
削り節(だし)		2.20 g	1.34 Kg	1.34 Kg			＊ ②だし汁に食材をいれ煮て、調味し
昆布(だし)		0.16 g	0.10 Kg	100.00 g			＊ て仕上げる。
たまねぎ		25.00 g	16.21 Kg	16.21 Kg		横ｰｽﾗｲｽ１	＊
じゃがいも		25.00 g	16.93 Kg	16.93 Kg		厚いちょう	＊ 食缶　お玉
生わかめ　冷凍		3.50 g	2.13 Kg	2.13 Kg		戻しておく	＊ お椀
油揚げ（刻み）		7.00 g	4.27 Kg	4.27 Kg			＊
白みそ		2.90 g	1.77 Kg	1.77 Kg			＊
赤みそ		2.90 g	1.77 Kg	1.77 Kg			＊
							E:602 P:28.0 F:22.4 塩分：2.4 Ca:332 繊維：6.0

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

改　減塩

2024年 8月 7日 水曜日
予定献立　　4:C

大田区立小学校　2024-06-21 印刷

献立名	牛乳　豚肉のしぐれごはん　改　ふくさ卵やき　改 みそ汁　改		1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人
		人数	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40
		単価	52.85	52.85	62.18	62.18	71.51	71.51	71.51	71.51	71.51	71.51	62.18	0.00	71.51	63.05	62.18
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	601.00 本		58.38	35,086.38
【豚肉のしぐれごはん　改】					294	8.6	4.5	55.3	286	15	30	0.9	1.6	14	0.21	0.06	1	1.6	0.6				
米			60.00	*	205	3.7	0.5	46.6	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.56 Kg		0.00	0.00
麦			5.00	*	17	0.4	0.1	3.8	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	3.05 Kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.3-調味料			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
塩			0.15	*	0	0.0	0.0	0.0	57	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.09 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	1.22 Kg		0.00	0.00
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
ごぼう			12.00	*	7	0.2	0.0	1.8	2	6	6	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.7	0.0	8.12 Kg		0.00	0.00
豚肉			20.00	*	45	3.7	3.4	0.0	11	1	4	0.1	0.6	1	0.14	0.04	0	0.0	0.0	12.19 Kg		0.00	0.00
しょうが			1.00	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.76 Kg		0.00	0.00
水			4.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.44 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06 Kg		0.00	0.00
砂糖			2.20	*	9	0.0	0.0	2.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.34 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.61 Kg		0.00	0.00
赤みそ			0.80	*	1	0.1	0.0	0.2	41	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.49 Kg		0.00	0.00
さやいんげん			2.00	*	0	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.26 Kg		0.00	0.00
きざみのり		0.03 袋	0.50		1	0.2	0.0	0.2	3	1	2	0.1	0.0	12	0.00	0.01	1	0.2	0.0	18.03 袋		0.00	0.00
【ふくさ卵やき　改】					122	9.3	7.3	5.5	295	52	20	1.2	0.7	209	0.06	0.25	4	1.4	0.7				
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
鶏肉(挽肉)			10.00	*	17	1.8	1.2	0.0	6	1	2	0.1	0.1	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0	6.09 Kg		0.00	0.00
酒			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	6.28 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			20.00	*	7	0.2	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	12.97 Kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.50	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)			1.00	*	2	0.1	0.0	0.6	18	10	6	0.1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.5	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.91 Kg		0.00	0.00
塩			0.20	*	0	0.0	0.0	0.0	76	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.12 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	1.22 Kg		0.00	0.00
鶏卵			55.00	*	78	6.7	5.6	0.2	77	25	6	0.8	0.6	116	0.03	0.20	0	0.0	0.2	39.43 Kg		0.00	0.00
小松菜			5.00	*	1	0.1	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0	3.58 Kg		0.00	0.00
【みそ汁　改】					60	3.3	2.8	7.8	312	38	26	0.6	0.4	3	0.03	0.02	10	3.0	0.9				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	67.03 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			2.20	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.34 Kg		0.00	0.00
昆布(だし)			0.16	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			25.00	*	8	0.3	0.0	2.1	1	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0	16.21 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			25.00	*	15	0.5	0.0	4.3	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	7	2.2	0.0	16.93 Kg		0.00	0.00
生わかめ　冷凍			3.50	*	1	0.1	0.0	0.2	21	4	4	0.0	0.0	3	0.00	0.01	1	0.1	0.1	2.13 Kg		0.00	0.00
油揚げ（刻み）			7.00	*	26	1.6	2.4	0.0	0	22	11	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	4.27 Kg		0.00	0.00
白みそ			2.90	*	5	0.4	0.2	0.6	142	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	1.77 Kg		0.00	0.00
赤みそ			2.90	*	5	0.4	0.2	0.6	148	4	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	1.77 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														304	0.38	0.64	17			税抜金額合計			35,086.38
単純合計値			603.91		602	28.0	22.4	78.5	977	332	97	2.7	3.5	304	0.38	0.64	17	6.0	2.4	消費税(8%)合計			2,806.91
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類	36.9 %		たんぱく質		18.6 %	脂質		33.5 %	動物たんぱく質		67.9 %	税込金額合計			37,893.29

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	＜減塩＞ 豚肉のしぐれごはん ふくさたまご みそ汁	＜しぐれごはん＞ ・本校は、約600人分で米（米+もち米+麦）36kgですが、使用する調味料は、一人分で、しょう油3.14g/みりん1.57g/砂糖1.57g程度です。具を調味料と水で煮込んで、具と煮汁を分けて、煮汁を加えて炊飯します。最後に具をまぜます。 ・米を炊く時に入れる塩0.25g→無し（-0.2g） ・具を炒める時のみそ0.9g→無し（-0.1g） しょう油は、見た目の色にかかわるので、減らさない方が気づかれにくいと思います。 ＜みそ汁＞ ・本校は、約600人分で水65kg、カツオ厚削り1.5kgでだしをとります。（正確には、75kg程度の水で煮だして、必要な分だけこして使います。） ・だしの取り方を確認して、しっかりだしが出ていれば、みそを赤白各3.75g→各3g程度にする（-0.2g）
		＜ごはん＞ 混ぜご飯の作り方として、具を煮た後、調味料を入れる前に、煮汁と具を分けます。煮汁をごはんの炊き込みに、具は水分が減った状態で調味（今までも調味料を入れる前に水分が多い時捨てていた（!!）ということがあったようなので、うちでは流れ的にこれなら無理がないとのこと）し煮含め、炊きあがったら混ぜる。というやり方をします。煮汁のうまみだけごはんに炊き込む感じです。なので、 ・ごはんのしょうゆは残し、塩0.15　・具のしょうゆ減　・みそは入っていることがほかの混ぜご飯との違いと感じられるところもあるので微減しつつも残します。 ＜ふくさ卵やき＞ ・他の卵焼きより塩が多かったので0.5→0.2 ＜みそしる＞ ・削り節2%、昆布0.16g　・みそ減だし110で3ずつ
		＜ごはん＞ 炊飯時の塩をナシ≪-0.25≫ ＜汁＞ 出汁の割合を水分に対して0.25%程度に増量　味噌3.14gに減量（本校実績参考）≪-0.24≫

修正前

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月 5日 木曜日
0:実施献立

大田区立小学校　2024-05-23 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人	行事等
	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40	8月誕生会

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	601.00 本	600.00 本			
【豚肉のしぐれごはん○】							①米は麦・調味と合わせて炊く。さ
米		60.00 g	36.56 Kg	36.56 Kg			＊ やいんげんはゆでておく。
麦		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg			＊ ②しょうが、ごぼう、豚肉を炒め合
水(米＋麦)×1.3-調味料		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ わせる。
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ ③砂糖～赤みそを合わせておき、②
しょうゆ		1.50 g	0.91 Kg	0.91 Kg			＊ に入れて調味する。
塩		0.25 g	0.15 Kg	150.00 g			＊ ④炊き上がったごはんに③を合わせ
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊ 蒸らしよく混ぜて配缶する。
ごぼう		12.00 g	8.12 Kg	8.12 Kg		ささがき	＊ ④さやいんげんを散らす。
豚肉		20.00 g	12.19 Kg	12.19 Kg			＊ ⑤刻みのりは、別出しにする。
しょうが		1.00 g	0.76 Kg	0.76 Kg		せん切り	＊
砂糖		2.20 g	1.34 Kg	1340.00 g			＊ バット　しゃもじ
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ 深皿　はし
しょうゆ		3.50 g	2.13 Kg	2.13 Kg			＊
赤みそ		0.90 g	0.55 Kg	0.55 Kg			＊
こねぎ		2.00 g	1.35 Kg	1.35 Kg		斜め小口	＊
きざみのり	15.00	0.03 袋	18.03 袋	18.03 袋			
【ふくさ卵やき○】							
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊ ①卵は割卵し、衛生的に保管してお
鶏肉(挽肉)		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊ く。
酒		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊ ②釜に油を熱し、挽肉から順次炒め
にんじん		10.00 g	6.28 Kg	6.28 Kg		みじん切り	＊ る。卵を加えて調味し、７分程火が
たまねぎ		20.00 g	12.97 Kg	12.97 Kg		みじん切り	＊ 通ったら鉄板に流し込みオーブンで
干ししいたけ		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg		みじん切り	＊ 焼く。
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g		戻しておく	＊ ③衛生的に切り分けて配缶する。
砂糖		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊
塩		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊ バット　トング
しょうゆ		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊ 小皿
★鶏卵		55.00 g	39.43 Kg	39.43 Kg			＊
小松菜		5.00 g	3.58 Kg	3.58 Kg		２cm幅	＊
【みそ汁（玉、じゃが、わかめ、油揚げ）】							
水		110.00 g	67.03 Kg	67.03 Kg			＊ ①水・削り節でだしをとる。
削り節(だし)		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊ ②だし汁に食材をいれ煮て、調味し
たまねぎ		25.00 g	16.21 Kg	16.21 Kg		横ｰｽﾗｲｽ１	＊ て仕上げる。
じゃがいも		25.00 g	16.93 Kg	16.93 Kg		厚いちょう	＊
生わかめ　冷凍		3.50 g	2.13 Kg	2.13 Kg		戻しておく	＊ 食缶　お玉
油揚げ（刻み）		7.00 g	4.27 Kg	4.27 Kg			＊ お椀
白みそ		3.75 g	2.29 Kg	2.29 Kg			＊
赤みそ		3.75 g	2.29 Kg	2.29 Kg			＊
							E:609 P:28.3 F:22.4 食塩:3.3 Ca:335 DF:6.3

※アレルギー食品には記号を表示しています

E	609.0
P	28.3
F	22.4
食塩	3.3
Ca	335.0
繊維	6.3

[献 立 予 定 表]

修正前

2024年 8月 7日 水曜日
予定献立　　4:C

大田区立小学校　2024-05-24 印刷

献立名	牛乳　豚肉のしぐれごはん○　ふくさ卵やき○ みそ汁（玉、じゃが、わかめ、油揚げ）		1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人
		人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
		単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★ 牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00 本		58.38	0.00
【豚肉のしぐれごはん○】					297	8.7	4.5	55.4	444	16	31	1.0	1.6	17	0.21	0.07	2	1.7	1.0				
米			60.00	*	205	3.7	0.5	46.6	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
麦			5.00	*	17	0.4	0.1	3.8	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.3-調味料			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.50	*	1	0.1	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.00 kg		0.00	0.00
塩			0.25	*	0	0.0	0.0	0.0	95	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.00 kg		0.00	0.00
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
ごぼう			12.00	*	7	0.2	0.0	1.8	2	6	6	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.7	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
豚肉			20.00	*	45	3.7	3.4	0.0	11	1	4	0.1	0.6	1	0.14	0.04	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうが			1.00	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
砂糖			2.20	*	9	0.0	0.0	2.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.50	*	3	0.3	0.0	0.3	200	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	0.00 kg		0.00	0.00
赤みそ			0.90	*	2	0.1	0.0	0.2	46	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.00 kg		0.00	0.00
こねぎ			2.00	*	1	0.0	0.0	0.1	0	2	0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
きざみのり		0.03 袋	0.50		1	0.2	0.0	0.2	3	1	2	0.1	0.0	12	0.00	0.01	1	0.2	0.0	0.00 袋		0.00	0.00
【ふくさ卵やき○】					122	9.3	7.3	5.5	409	52	20	1.2	0.7	209	0.06	0.25	4	1.4	1.0				
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
鶏肉(挽肉)			10.00	*	17	1.8	1.2	0.0	6	1	2	0.1	0.1	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
酒			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
たまねぎ			20.00	*	7	0.2	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.50	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)			1.00	*	2	0.1	0.0	0.6	18	10	6	0.1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.5	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
塩			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	190	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.00 kg		0.00	0.00
鶏卵			55.00	*	78	6.7	5.6	0.2	77	25	6	0.8	0.6	116	0.03	0.20	0	0.0	0.2	0.00 kg		0.00	0.00
小松菜			5.00	*	1	0.1	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
【みそ汁（玉、じゃが、わかめ、油揚げ）】					64	3.5	2.8	8.2	397	40	28	0.8	0.4	3	0.03	0.02	10	3.2	1.1				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
削り節（だし）			2.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
たまねぎ			25.00	*	8	0.3	0.0	2.1	1	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
じゃがいも			25.00	*	15	0.5	0.0	4.3	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	7	2.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
生わかめ　冷凍			3.50	*	1	0.1	0.0	0.2	21	4	4	0.0	0.0	3	0.00	0.01	1	0.1	0.1	0.00 kg		0.00	0.00
油揚げ（刻み）			7.00	*	26	1.6	2.4	0.0	0	22	11	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
白みそ			3.75	*	7	0.5	0.2	0.8	184	4	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.5	0.00 kg		0.00	0.00
赤みそ			3.75	*	7	0.5	0.2	0.8	191	5	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.5	0.00 kg		0.00	0.00

熱加工による損耗計算値														307	0.38	0.65	18			税抜金額合計			0.00
単純合計値			603.65		609	28.3	22.4	79.0	1334	335	100	3.0	3.5	307	0.38	0.65	18	6.3	3.3	消費税(8%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類	36.5 %		たんぱく質		18.6 %	脂質		33.1 %	動物たんぱく質		67.1 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　減塩

2024年 8月 6日 火曜日
4:C

大田区立小学校　　2024-06-21 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人	行　事　等
	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	601.00 本	601.00 本			
【カレー焼きそば　改】							
蒸し中華めん		80.00 g	48.75 Kg	48.75 Kg			＊ ①肉は酒をふっておく。
カレー粉		0.15 g	0.09 Kg	90.00 g			＊ ②麺は蒸して油、カレー粉～こしょ
ターメリック		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊ うをまぶしておく。
こしょう		0.03 g	0.02 Kg	20.00 g			＊ ③釜に油を熱し、具を順に入れ炒め
サラダ油		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ て、調味料2/3を入れ混ぜる。
しょうが		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg			＊ ④③と麺をよくまぜあわせ、味を見
にんにく		0.50 g	0.33 Kg	0.33 Kg			＊ ながら残りの調味料で仕上げる。
豚肉		18.00 g	10.97 Kg	10.97 Kg			＊ ※ターメリック量調整
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊
にんじん		15.00 g	9.42 Kg	9.42 Kg		短冊切り	＊ バット　トング
たまねぎ		30.00 g	19.45 Kg	19.45 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊ 深皿　はし
キャベツ		40.00 g	28.68 Kg	28.68 Kg		短冊切り	＊
もやし		25.00 g	15.39 Kg	15.39 Kg			＊
いか(短冊)		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊
酒		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
塩		0.40 g	0.24 Kg	240.00 g			＊
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
カレー粉		0.20 g	0.12 Kg	120.00 g			＊
ターメリック		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊
中濃ソース		8.00 g	4.88 Kg	4.88 Kg			＊
ウスターソース		4.00 g	2.44 Kg	2.44 Kg			＊
【卵入りレタススープ(中華)　改】							
水		110.00 g	67.03 Kg	67.03 Kg			＊ ①がらスープをとる
鳥がら		16.50 g	10.06 Kg	10.06 Kg			＊ ②スープで、にんじん～レタスを順
しょうが		0.30 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊ に入れ煮て、調味する。
にんじん		10.00 g	6.28 Kg	6.28 Kg		せん切り	＊
たまねぎ		20.00 g	12.97 Kg	12.97 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊ 食缶　お玉
鶏肉むね(皮付き)		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊ わん
レタス		15.00 g	9.33 Kg	9.33 Kg		短冊切り	＊
塩		0.60 g	0.37 Kg	370.00 g			＊
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
でん粉		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊
★鶏卵		15.00 g	10.76 Kg	10.76 Kg			＊
ごま油		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg			＊
【シナモンビーンズ○】							
油		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg		揚げ油	＊ ①さつまいもは水にさらしておく。
大豆		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg		戻しておく	＊ 豆は戻して茹でておく。
でん粉		2.00 g	1.22 Kg	1220.00 g			＊ ②大豆・青大豆はでん粉を付けて揚
油		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg		揚げ油	＊ げる。
青大豆		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg		戻しておく	＊ ③さつまいもは素揚げし、シナモン
でん粉		2.00 g	1.22 Kg	1220.00 g			＊ をまぶす。
油		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg		揚げ油	＊ ④砂糖と水で蜜を作り、③にからめ
さつまいも		35.00 g	23.70 Kg	23.70 Kg		0.8cm角	＊ る。
シナモン		0.03 g	0.02 Kg	20.00 g			＊
水		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊ ボウル　小お玉
砂糖		3.00 g	1.83 Kg	1830.00 g			＊ 小皿
							E:563、P:25.6、F:22.7 塩分：2.4、Ca：326、繊維：8.4

※アレルギー食品には記号を表示しています

［献立予定表］

改　減塩

2024年 8月 6日 火曜日
予定献立　　4:C

大田区立小学校　2024-06-21 印刷

献立名	牛乳　カレー焼きそば　改　卵入りレタススープ(中華)　改 シナモンビーンズ○		1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人
		人数	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40
		単価	52.85	52.85	62.18	62.18	71.51	71.51	71.51	71.51	71.51	71.51	62.18	0.00	71.51	63.05	62.18
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	601.00 本		58.38	35,086.38
【カレー焼きそば　改】					234	10.6	5.7	39.3	596	49	33	1.0	1.2	113	0.19	0.22	22	4.8	1.5				
蒸し中華めん			80.00	*	130	3.9	1.4	28.5	88	8	7	0.3	0.2	0	0.00	0.13	0	2.5	0.2	48.75 Kg		0.00	0.00
カレー粉			0.15	*	1	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.09 Kg		0.00	0.00
ターメリック			0.10	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.03	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 Kg		0.00	0.00
サラダ油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.50	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.33 Kg		0.00	0.00
豚肉			18.00	*	40	3.3	3.1	0.0	10	1	4	0.1	0.5	1	0.13	0.04	0	0.0	0.0	10.97 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
にんじん			15.00	*	5	0.1	0.0	1.4	4	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0	9.42 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			30.00	*	10	0.3	0.0	2.5	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	19.45 Kg		0.00	0.00
キャベツ			40.00	*	8	0.5	0.1	2.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0	28.68 Kg		0.00	0.00
もやし			25.00	*	4	0.6	0.0	0.7	2	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0.0	15.39 Kg		0.00	0.00
いか(短冊)			10.00	*	8	1.8	0.1	0.0	21	1	5	0.0	0.2	1	0.01	0.01	0	0.0	0.1	6.09 Kg		0.00	0.00
酒			0.50	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
塩			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	152	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.24 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
カレー粉			0.20	*	1	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.12 Kg		0.00	0.00
ターメリック			0.10	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06 Kg		0.00	0.00
中濃ソース			8.00	*	10	0.1	0.0	2.5	184	5	2	0.1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5	4.88 Kg		0.00	0.00
ウスターソース			4.00	*	5	0.0	0.0	1.1	132	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	2.44 Kg		0.00	0.00
【卵入りレタススープ(中華)　改】					57	4.3	3.1	3.3	256	16	9	0.3	0.3	109	0.05	0.08	3	0.8	0.7				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	67.03 Kg		0.00	0.00
鳥がら			16.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	10.06 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	6.28 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			20.00	*	7	0.2	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	12.97 Kg		0.00	0.00
鶏肉むね(皮付き)			10.00	*	13	2.1	0.6	0.0	4	0	3	0.0	0.1	2	0.01	0.01	0	0.0	0.0	6.09 Kg		0.00	0.00
レタス			15.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	3	1	0.0	0.0	3	0.01	0.00	1	0.2	0.0	9.33 Kg		0.00	0.00
塩			0.60	*	0	0.0	0.0	0.0	228	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.37 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
でん粉			0.30	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
鶏卵			15.00	*	21	1.8	1.5	0.1	21	7	2	0.2	0.2	32	0.01	0.06	0	0.0	0.1	10.76 Kg		0.00	0.00
ごま油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
【シナモンビーンズ○】					146	3.9	6.1	20.3	4	34	30	1.0	0.5	1	0.12	0.04	10	2.8	0.0				
油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
大豆			5.00	*	19	1.7	1.0	1.5	0	9	11	0.3	0.2	0	0.04	0.01	0	1.1	0.0	3.05 Kg		0.00	0.00
でん粉			2.00	*	7	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.22 Kg		0.00	0.00
油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
青大豆			5.00	*	21	1.8	1.0	1.4	0	12	11	0.5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.9	0.0	3.05 Kg		0.00	0.00
でん粉			2.00	*	7	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.22 Kg		0.00	0.00
油			2.00	*	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.22 Kg		0.00	0.00
さつまいも			35.00	*	44	0.4	0.1	11.2	4	13	8	0.2	0.1	1	0.04	0.01	10	0.8	0.0	23.70 Kg		0.00	0.00
シナモン			0.03	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 Kg		0.00	0.00
水			2.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.22 Kg		0.00	0.00
砂糖			3.00	*	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.83 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														301	0.44	0.65	37			税抜金額合計			35,086.38
単純合計値			697.25		563	25.6	22.7	72.8	940	326	93	2.3	2.8	301	0.44	0.65	37	8.4	2.4	消費税(8%)合計			2,806.91
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類	23.1 %		たんぱく質	18.2 %		脂質	36.3 %		動物たんぱく質	61.7 %		税込金額合計			37,893.29

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	＜減塩＞ カレー焼きそば 卵入りレタススープ カラフルビーンズ	＜やきそば＞ 本校も、ほぼ同じくらいの塩分なので、改善策なし ＜スープ＞ 焼きそばと組みわせるなら、汁よりもサラダの方が塩分が下がる 汁（だいたい0.8～1.0g）、サラダ（だいたい0.5～0.6g）なので、（-0.2～0.4g）
		＜焼きそば＞ ・にんにくしょうが追加　・塩微減 ＜スープ＞ ・塩味のスープで見てみたいです。ガラ水分に対して15％　・塩減 ＜ビーンズ＞ シナモンでやってみたいですが、グラニュー糖だけでつくのかな？と思って一応砂糖と半分にしてみました。つくようならグラニューのみでいいかなと。分量なんとなくで入れてますが、こんなもんでしょうか？→蜜にしました。
		＜焼きそば＞ 本校でソース焼きそば実施時の調味料塩分1.4g（割合的に小学校だと塩分1.12g）生徒からは薄いと評価だったので、仮に小学校の計算で1.2gにすると、塩を0.6g➡0.1gに減量 炒める時にショウガ、ニンニクを0.5g程度づつ加え香りを出す　≪-0.5g≫ ＜スープ＞ 塩0.8g➡0.3g+しょう油3g（0.42g）　≪-0.08g≫ ＜ビーンズ＞ カラフル推しでしょう油ナシで、スパイスやハーブ使用、揚げワンタンで食感をプラス ①シナモン+塩+グラニュー糖②ブラックペッパー+ガーリックパウダー+塩　など しょう油1.5g（0.2g）➡塩0.1g≪-0.1g≫

修正前

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月 4日 水曜日
0:実施献立

大田区立小学校　2024-05-23 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人	行事等
	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	601.00 本	600.00 本			
【カレー焼きそば●】							
サラダ油		3.00 g	1.83 Kg	1830.00 g			＊ ①肉は酒をふっておく。
蒸し中華めん		80.00 g	48.75 Kg	48.75 Kg			＊ ②麺は蒸して油、カレー粉～こしょ
カレー粉		0.15 g	0.09 Kg	90.00 g			＊ うをまぶしておく。
ターメリック		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊ ③釜に油を熱し、具を順に入れ炒め
こしょう		0.03 g	0.02 Kg	20.00 g			＊ て、調味料2/3を入れ混ぜる。
サラダ油		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ ④③と麺をよくまぜあわせ、味を見
豚肉		15.00 g	9.14 Kg	9.14 Kg			＊ ながら残りの調味料で仕上げる。
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ ※ターメリック量調整
にんじん		15.00 g	9.42 Kg	9.42 Kg		短冊切り	＊
たまねぎ		30.00 g	19.45 Kg	19.45 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊ バット　トング
キャベツ		40.00 g	28.68 Kg	28.68 Kg		短冊切り	＊ 深皿　はし
もやし		25.00 g	15.39 Kg	15.39 Kg			＊
いか(短冊)		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊
酒		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
塩		0.60 g	0.37 Kg	370.00 g			＊
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
カレー粉		0.20 g	0.12 Kg	120.00 g			＊
ターメリック		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊
中濃ソース		8.00 g	4.88 Kg	4.88 Kg			＊
ウスターソース		4.00 g	2.44 Kg	2.44 Kg			＊
【卵入りレタススープ(中華)】							
水		110.00 g	67.03 Kg	67.03 Kg			＊ ①がらスープをとる
鳥がら		11.00 g	6.70 Kg	6.70 Kg			＊ ②スープで、にんじん～レタスを順
しょうが		0.30 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊ に入れ煮て、調味する。
にんじん		10.00 g	6.28 Kg	6.28 Kg		せん切り	＊
たまねぎ		20.00 g	12.97 Kg	12.97 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊ 食缶　お玉
鶏肉むね(皮付き)		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊ わん
レタス		15.00 g	9.33 Kg	9.33 Kg		短冊切り	＊
塩		0.80 g	0.49 Kg	490.00 g			＊
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
でん粉		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊
★鶏卵		15.00 g	10.76 Kg	10.76 Kg			＊
ごま油		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg			＊
【カラフルビーンズ○】							
油		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg		揚げ油	＊ ①さつまいもは水にさらしておく。
大豆		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg		戻しておく	＊ 豆は戻して茹でておく。
でん粉		2.00 g	1.22 Kg	1220.00 g			＊ ②大豆・青大豆はでん粉を付けて揚
油		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg		揚げ油	＊ げる。
青大豆		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg		戻しておく	＊ ③砂糖～しょうゆを加熱しておく。
でん粉		2.00 g	1.22 Kg	1220.00 g			＊ ④さつまいもは素揚げし、②③と
油		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg		揚げ油	＊ 絡める。
さつまいも		35.00 g	23.70 Kg	23.70 Kg		0.8cm角	＊
砂糖		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊ ボウル　小お玉
みりん		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊ 小皿
しょうゆ		1.50 g	0.91 Kg	0.91 Kg			＊
							E:582 P:25.1 F:25.2 食塩:3.0 CA:326 DF:8.4

※アレルギー食品には記号を表示しています

［ 献 立 予 定 表 ］

修正前

2024年 8月 6日 火曜日
予定献立　　4:C

大田区立小学校　2024-05-24 印刷

献立名	牛乳　カレー焼きそば●　卵入りレタススープ(中華)		1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人
	カラフルピーンズ○	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
		単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		行　事　等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★ 牛乳		1.00 ＊	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00 ＊		58.38	0.00
【カレー焼きそば●】					254	10.0	8.2	39.2	670	49	32	1.0	1.2	113	0.17	0.21	22	4.8	1.7				
サラダ油			3.00 ＊		27	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
蒸し中華めん			80.00 ＊		130	3.9	1.4	28.5	88	8	7	0.3	0.2	0	0.00	0.13	0	2.5	0.2	0.00 kg		0.00	0.00
カレー粉			0.15 ＊		1	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
ターメリック			0.10 ＊		0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
こしょう			0.03 ＊		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
サラダ油			1.00 ＊		9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
豚肉			15.00 ＊		34	2.7	2.6	0.0	8	1	3	0.1	0.5	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
酒			1.00 ＊		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
にんじん			15.00 ＊		5	0.1	0.0	1.4	4	4	2	0.0	0.0	108	0.01	0.01	1	0.4	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
たまねぎ			30.00 ＊		10	0.3	0.0	2.5	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
キャベツ			40.00 ＊		8	0.5	0.1	2.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
もやし			25.00 ＊		4	0.6	0.0	0.7	2	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
いか(短冊)			10.00 ＊		8	1.8	0.1	0.0	21	1	5	0.0	0.2	1	0.01	0.01	0	0.0	0.1	0.00 kg		0.00	0.00
酒			0.50 ＊		1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
塩			0.60 ＊		0	0.0	0.0	0.0	228	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.00 kg		0.00	0.00
こしょう			0.02 ＊		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
カレー粉			0.20 ＊		1	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
ターメリック			0.10 ＊		0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
中濃ソース			8.00 ＊		10	0.1	0.0	2.5	184	5	2	0.1	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.5	0.00 kg		0.00	0.00
ウスターソース			4.00 ＊		5	0.0	0.0	1.1	132	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.00 kg		0.00	0.00
【卵入りレタススープ(中華)】					57	4.3	3.1	3.3	332	16	10	0.3	0.3	109	0.05	0.08	3	0.8	0.9				
水			110.00 ＊		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
鳥がら			11.00 ＊		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうが			0.30 ＊		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
にんじん			10.00 ＊		4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
たまねぎ			20.00 ＊		7	0.2	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
鶏肉むね(皮付き)			10.00 ＊		13	2.1	0.6	0.0	4	0	3	0.0	0.1	2	0.01	0.01	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
レタス			15.00 ＊		2	0.1	0.0	0.4	0	3	1	0.0	0.0	3	0.01	0.00	1	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
塩			0.80 ＊		0	0.0	0.0	0.0	304	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8	0.00 kg		0.00	0.00
こしょう			0.02 ＊		0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
でん粉			0.30 ＊		1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
鶏卵			15.00 ＊		21	1.8	1.5	0.1	21	7	2	0.2	0.2	32	0.01	0.06	0	0.0	0.1	0.00 kg		0.00	0.00
ごま油			1.00 ＊		9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
【カラフルピーンズ○】					145	4.0	6.1	19.5	90	34	31	1.0	0.5	1	0.12	0.04	10	2.8	0.2				
油			1.00 ＊		9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
大豆			5.00 ＊		19	1.7	1.0	1.5	0	9	11	0.3	0.2	0	0.04	0.01	0	1.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
でん粉			2.00 ＊		7	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
油			1.00 ＊		9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
青大豆			5.00 ＊		21	1.8	1.0	1.4	0	12	11	0.5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.9	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
でん粉			2.00 ＊		7	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
油			2.00 ＊		18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
さつまいも			35.00 ＊		44	0.4	0.1	11.2	4	13	8	0.2	0.1	1	0.04	0.01	10	0.8	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
砂糖			1.50 ＊		6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
みりん			1.50 ＊		4	0.0	0.0	0.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.50 ＊		1	0.1	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.00 kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														301	0.42	0.64	37			税抜金額合計			0.00
単純合計値			690.62		582	25.1	25.2	71.9	1176	326	94	2.3	2.8	301	0.42	0.64	37	8.4	3.0	消費税(8%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類	22.3 %		たんぱく質	17.3 %		脂質	39.0 %		動物たんぱく質	60.6 %		税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　偏食

2024年 9月26日 木曜日

0:実施献立

大田区立小学校　　2024-07-04 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人	行　事　等
	93	90	85	93	92	99	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40	エバリー音楽鑑賞会

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	601.00 本	600.00 本			
【改）さんまとなすのから揚げ丼】							
米		60.00 g	36.56 Kg	36.56 Kg			＊①米は麦と合わせて炊く。
麦		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊②さんまはでんぷんをまぶして油で
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊揚げる。なすは素揚げする。
							③水～しょうが汁でたれを作り、で
さんま短冊		30.00 g	18.28 Kg	18.28 Kg			＊んぷんでとろみをつけて、②とあえ
でん粉		4.00 g	2.44 Kg	2440.00 g			＊る。
油		3.00 g	1.83 Kg	1.83 Kg			＊④それぞれ配缶する。
なす		15.00 g	10.16 Kg	10.16 Kg		厚いちょう	＊
油		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊バット　しゃもじ
							食缶　ギザ玉
水		20.00 g	12.19 Kg	12.19 Kg			＊深皿　はし
砂糖		3.00 g	1.83 Kg	1830.00 g			＊
酒		0.60 g	0.37 Kg	370.00 g			＊
しょうゆ		3.50 g	2.13 Kg	2.13 Kg			＊
みりん		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊
しょうが		0.80 g	0.61 Kg	0.61 Kg		おろす汁ﾊﾐ	＊
でん粉		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
【もずくの酢の物】							①もずく、きゅうりは茹でて水冷し
もずく		12.00 g	7.31 Kg	7.31 Kg			＊、よく水をきっておく。
きゅうり		20.00 g	12.44 Kg	12.44 Kg		小口切り	＊②合わせ酢を作り冷ましておく。
酢		2.60 g	1.58 Kg	1580.00 g			＊③それぞれ配缶する。
砂糖		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊
塩		0.20 g	0.12 Kg	120.00 g			＊食缶　ギザ玉　ソースポット
うすくちしょうゆ		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg			＊小皿
【みそけんちん汁●】							
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊①だし汁をとる。
ごぼう		7.00 g	4.74 Kg	4.74 Kg		斜め半月	＊②油でごぼう～大根を炒め、だしで
にんじん		7.00 g	4.40 Kg	4.40 Kg		いちょう	＊煮る。途中でじゃがいもを入れる
こんにゃく		7.00 g	4.27 Kg	4.27 Kg			＊③豆腐を加えて調味し、ねぎを加え
だいこん		13.00 g	8.80 Kg	8.80 Kg		小いちょう	＊て仕上げる。
油揚げ（刻み）		6.00 g	3.66 Kg	3.66 Kg			＊
じゃがいも		15.00 g	10.16 Kg	10.16 Kg		厚いちょう	＊食缶　お玉
水		100.00 g	60.94 Kg	60.94 Kg			＊わん
削り節(だし)		2.50 g	1.52 Kg	1.52 Kg			＊
赤みそ		2.65 g	1.61 Kg	1.61 Kg			＊
白みそ		2.65 g	1.61 Kg	1.61 Kg			＊
豆腐		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg		さいの目	＊
ねぎ		4.00 g	4.06 Kg	4.06 Kg		小口切り	＊
小松菜		5.00 g	3.58 Kg	3.58 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

改　偏食

2024年 9月26日 木曜日

予定献立　　0:実施献立

大田区立小学校　2024-07-04 印刷

献立名	牛乳　　改）さんまとなすのから揚げ丼 もずくの酢の物 みそけんちん汁●		1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人
		人数	93	90	85	93	92	99	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40
		単価	96.91	96.91	114.02	114.02	131.12	131.12	131.12	131.12	131.12	131.12	114.02	0.00	131.12	115.61	114.02
		行　事　等	エバリー音楽鑑賞会														

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★ 牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	601.00 本		58.38	35,086.38
【改）さんまとなすのから揚げ丼】					406	10.3	13.4	62.5	243	17	30	1.1	1.1	6	0.08	0.12	1	1.5	0.6				
米			60.00	*	205	3.7	0.5	46.6	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.56 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	6.09 Kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.3			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
さんま短冊			30.00	*	86	5.4	7.7	0.0	42	8	8	0.4	0.2	5	0.00	0.08	0	0.0	0.1	18.28 Kg		1,600.00	29,248.00
でん粉			4.00	*	14	0.0	0.0	3.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.44 Kg		0.00	0.00
油			3.00	*	27	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.83 Kg		0.00	0.00
なす			15.00	*	3	0.2	0.0	0.8	0	3	3	0.0	0.0	1	0.01	0.01	1	0.3	0.0	10.16 Kg		0.00	0.00
油			2.00	*	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.22 Kg		0.00	0.00
水			20.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	12.19 Kg		0.00	0.00
砂糖			3.00	*	12	0.0	0.0	3.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.83 Kg		0.00	0.00
酒			0.60	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.37 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.50	*	3	0.3	0.0	0.3	200	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	2.13 Kg		0.00	0.00
みりん			1.00	*	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.80	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
でん粉			0.50	*	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
【もずくの酢の物】					9	0.3	0.0	2.0	150	8	5	0.2	0.0	8	0.01	0.01	3	0.4	0.4				
もずく			12.00	*	0	0.0	0.0	0.2	11	3	1	0.1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.0	7.31 Kg		0.00	0.00
きゅうり			20.00	*	3	0.2	0.0	0.6	0	5	3	0.1	0.0	6	0.01	0.01	3	0.2	0.0	12.44 Kg		0.00	0.00
酢			2.60	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.58 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
塩			0.20	*	0	0.0	0.0	0.0	76	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.12 Kg		0.00	0.00
うすくちしょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	63	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.61 Kg		0.00	0.00
【みそけんちん汁●】					63	3.4	3.4	6.9	273	56	30	0.8	0.4	63	0.02	0.01	9	2.9	0.6				
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
ごぼう			7.00	*	4	0.1	0.0	1.1	1	3	4	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	4.74 Kg		0.00	0.00
にんじん			7.00	*	2	0.0	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	50	0.00	0.00	0	0.2	0.0	4.40 Kg		0.00	0.00
こんにゃく			7.00	*	0	0.0	0.0	0.2	1	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	4.27 Kg		0.00	0.00
だいこん			13.00	*	2	0.1	0.0	0.5	2	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0	8.80 Kg		0.00	0.00
油揚げ（刻み）			6.00	*	23	1.4	2.1	0.0	0	19	9	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	3.66 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			15.00	*	9	0.3	0.0	2.6	0	1	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	4	1.3	0.0	10.16 Kg		0.00	0.00
水			100.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	60.94 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			2.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.52 Kg		0.00	0.00
赤みそ			2.65	*	5	0.3	0.1	0.6	135	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	1.61 Kg		0.00	0.00
白みそ			2.65	*	5	0.3	0.2	0.6	130	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	1.61 Kg		0.00	0.00
豆腐			10.00	*	7	0.7	0.5	0.2	1	9	6	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	6.09 Kg		0.00	0.00
ねぎ			4.00	*	1	0.1	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	4.06 Kg		0.00	0.00
小松菜			5.00	*	1	0.1	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0	3.58 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														155	0.19	0.45	15			税抜金額合計			64,334.38
単純合計値			578.50		604	20.8	24.6	81.3	750	308	86	2.1	2.3	155	0.19	0.45	15	4.8	1.8	消費税(8%)合計			5,146.75
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類	39.4 %		たんぱく質	13.8 %		脂質	36.7 %		動物たんぱく質	58.7 %	税込金額合計			69,481.13

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	＜偏食＞ さんまの蒲焼丼 もずくの酢の物 なすと油揚げのみそ汁	もずくの酢のものが、残量12%って、すごく低い！！くらいじゃないですか？私は怖くてだしたことがありませんが、30%くらい残りそうな気がします。 ナスは、変色もあるし、苦手な子が多いので難しいですよね。本校では、カレー・マーボー・スパゲッティソースくらいしかナスを入れてません。やはりみそ汁は、ハードルが高いのでは？サンマを短冊にして、片栗粉で揚げて、ナスも半月くらいで素揚げして、甘辛だれでからめた「ナス入りサンマの空揚げ丼」みたいにしては？ 例）サンマとナスの唐揚げ丼・もずく入りみそ汁（または、スープ）・くだもの・牛乳 サンマのかば焼き丼については、本校では、材料はほぼ一緒ですが、タレの半分を直接ごはんにかけています。（白飯を配缶してから、上からタレをかけます）残り半分をサンマにかけています。ごはんの残量が減ります。
		もずく酢は、過去1回目の時はもっと残してたと思います。この時は確か2回目で、こりずに出してみたら思ったより食べたパターンです。なぜかたまにこういうことあります。一人当たりの分量も少なめなので、食べる子が食べてるのかも？ さんまとなすのから揚げ丼にしてみました。からめるのでタレにとろみをつけましたので、調味料も減らしてはみましたが、このくらいでどうでしょう？なので、ごはんにかけるタレはがない代わりに、ごはんの方に薄口しょうゆやごま油を混ぜるタイプもありかなと思いましたが、とりあえずシンプルに麦ごはんにのせる形にしてます。家なら、ごまや万ねぎを散らしてみたい感じだなーとおもいつつ、子ども的にはない方が良さげですかね？ 果物がほかで使いたいかも…と、野菜が少なかったので、もずく酢残しで、みそ汁をみそけんちんにして、最近試してるだし量とみそ量にしました。が、ここでボリュームが出てしまうことで、食べ具合が変わってくるかもーとは思いますが、いかがでしょう？
		大人的にはとても美味しそうな献立ですが、学校給食的にはかなりの挑戦献立ですね。。 もずくは汁ものか、かき揚げしかやっとないですし、なすは季節でも、ほぼ登場しないです(-_-;) 偏食って、こういう食材扱ってこそなのでしょうかね？なす変色するので、皮は剥いちゃってとか、揚げちゃってとか、グラタンとかチーズ焼きで見えなくしちゃって、とか(-_-;)なかなかハードルが高いですが、なす嫌い克服献立ができると素敵ですよね♥ 偏食献立で、敢えて苦手な食材や調理方法に取組のもありかもしれない？難しいですかね？ 田小の蒲焼のタレをご飯にかけちゃうシステム画期的！いいですね!!

[調 理 室 手 配 表]

修正前

2024年 8月12日 月曜日
4:C

大田区立小学校　2024-06-20 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人	行事等
	93	90	85	93	93	98	12	2	10	1	1	0	22	600	608.25	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	600.00 本	600.00 本			
【さんまの蒲焼丼〇】							
米		60.00 g	36.50 Kg	36.50 Kg			＊ ①米は麦と合わせて炊く。
麦		10.00 g	6.08 Kg	6.08 Kg			＊ ②さんまはでんぷんをまぶして油で
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ 揚げる。
さんま(開き、1/2)	40.00	1.00 枚	183.00 枚	183.00 枚			＊ ③水～しょうが汁でたれを作り、②
さんま(開き、1/2)	45.00	1.00 枚	417.00 枚	417.00 枚			＊ をくぐらせて配缶する。
でん粉		5.00 g	3.04 Kg	3040.00 g			＊ ④残ったたれをさんまにかける。
油		5.00 g	3.04 Kg	3.04 Kg			＊
水		8.00 g	4.87 Kg	4.87 Kg			＊ バット　はし
砂糖		4.00 g	2.43 Kg	2430.00 g			＊ バット　トング
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ 深皿　はし
しょうゆ		6.00 g	3.65 Kg	3.65 Kg			＊
みりん		2.00 g	1.22 Kg	1220.00 g			＊
しょうが		1.00 g	0.76 Kg	0.76 Kg		おろす汁ﾉﾐ	＊
【もずくの酢の物】							①もずく、きゅうりは茹でて水冷し
もずく		12.00 g	7.30 Kg	7.30 Kg			＊ 、よく水をきっておく。
きゅうり		20.00 g	12.41 Kg	12.41 Kg		小口切り	＊ ②合わせ酢を作り冷ましておく。
酢		2.60 g	1.58 Kg	1580.00 g			＊ ③それぞれ配缶する。
砂糖		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊
塩		0.20 g	0.12 Kg	120.00 g			＊ 食缶　ギザ玉　ソースポット
うすくちしょうゆ		1.00 g	0.61 Kg	0.61 Kg			＊ 小皿
【なすと油揚げの味噌汁】							
水		120.00 g	72.99 Kg	72.99 Kg			＊ ①だしをとる。なすは油で炒めてお
削り節(だし)		1.65 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ く。
にんじん		8.00 g	5.02 Kg	5.02 Kg		いちょう	＊ ②だしに具を順に入れて煮る。
たまねぎ		18.00 g	11.65 Kg	11.65 Kg		横ｰｽﾗｲｽ1	＊ ③調味して仕上げる。
油揚げ（刻み）		8.00 g	4.87 Kg	4.87 Kg			＊
しめじ		6.00 g	4.06 Kg	4.06 Kg		小房に分ｹﾙ	＊ 食缶　お玉
ごま油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ わん
なす		10.00 g	6.76 Kg	6.76 Kg		半月切り	＊
白みそ		1.85 g	1.13 Kg	1.13 Kg			＊
赤みそ		5.85 g	3.56 Kg	3.56 Kg			＊

E:650
P:23.6
F:28.7
塩:2.7
Ca:298
繊維:2.9

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2024年 8月12日 月曜日
予定献立　　4:C

大田区立小学校　2024-06-20 印刷

献立名	牛乳　さんまの蒲焼丼〇　もずくの酢の物 なすと油揚げの味噌汁		1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人
		人数	93	90	85	93	93	98	12	2	10	1	1	0	22	600	608.25
		単価	175.12	175.12	206.02	206.02	236.92	236.92	236.92	236.92	236.92	236.92	206.02	0.00	236.92	208.85	206.02
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★ 牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	600.00 本		58.38	35,028.00
【さんまの蒲焼丼〇】					455	13.0	17.2	63.8	406	21	34	1.3	1.4	7	0.07	0.16	0	1.2	1.1				
米			60.00	*	205	3.7	0.5	46.6	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.50 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	6.08 Kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.3			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
さんま(開き、1/2)	●	1.00 枚	45.00	*	129	8.1	11.5	0.0	63	13	13	0.6	0.4	7	0.00	0.13	0	0.0	0.2	--------		135.00	81,000.00
でん粉			5.00	*	17	0.0	0.0	4.1	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.04 Kg		0.00	0.00
油			5.00	*	44	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.04 Kg		0.00	0.00
水			8.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.87 Kg		0.00	0.00
砂糖			4.00	*	16	0.0	0.0	4.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.43 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			6.00	*	5	0.5	0.0	0.5	342	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9	3.65 Kg		0.00	0.00
みりん			2.00	*	5	0.0	0.0	0.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.22 Kg		0.00	0.00
しょうが			1.00	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.76 Kg		0.00	0.00
【もずくの酢の物】					9	0.3	0.0	2.0	150	8	5	0.2	0.0	8	0.01	0.01	3	0.4	0.4				
もずく			12.00	*	0	0.0	0.0	0.2	11	3	1	0.1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.2	0.0	7.30 Kg		0.00	0.00
きゅうり			20.00	*	3	0.2	0.0	0.6	0	5	3	0.1	0.0	6	0.01	0.01	3	0.2	0.0	12.41 Kg		0.00	0.00
酢			2.60	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.58 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
塩			0.20	*	0	0.0	0.0	0.0	76	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.12 Kg		0.00	0.00
うすくちしょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	63	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.61 Kg		0.00	0.00
【なすと油揚げの味噌汁】					60	3.5	3.7	4.6	391	42	24	0.8	0.3	59	0.04	0.03	1	1.3	1.0				
水			120.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	72.99 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			1.65	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		0.00	0.00
にんじん			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	5.02 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			18.00	*	6	0.2	0.0	1.5	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	11.65 Kg		0.00	0.00
油揚げ（刻み）			8.00	*	30	1.9	2.8	0.0	0	25	12	0.3	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	4.87 Kg		0.00	0.00
しめじ			6.00	*	2	0.2	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	4.06 Kg		0.00	0.00
ごま油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
なす			10.00	*	2	0.1	0.0	0.5	0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0	0.2	0.0	6.76 Kg		0.00	0.00
白みそ			1.85	*	3	0.2	0.1	0.4	91	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	1.13 Kg		0.00	0.00
赤みそ			5.85	*	10	0.8	0.3	1.2	298	8	5	0.3	0.1	0	0.00	0.01	0	0.2	0.8	3.56 Kg		0.00	0.00

熱加工による損耗計算値														152	0.20	0.51	6			税抜金額合計			116,028.00
単純合計値			569.65		650	23.6	28.7	80.3	1031	298	84	2.3	2.5	152	0.20	0.51	6	2.9	2.7	消費税(8%)合計			9,282.24
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		36.6 %	たんぱく質		14.5 %	脂質		39.7 %	動物たんぱく質		63.1 %	税込金額合計			125,310.24

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

改　偏食

2024年 8月 9日 金曜日
4:C

大田区立小学校　　2024-06-21 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人	行　事　等
	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	601.00 本	601.00 本			
【ひじきごはん　改】							
米		60.00 g	36.56 Kg	36.56 Kg			＊①米は麦、調味料と合わせて浸水す
麦		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg			＊る。肉に酒をふっておく。
水		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊②油で具を順に炒め、だしで煮る。
塩		0.15 g	0.09 Kg	90.00 g			＊③具と煮汁を分け、煮汁は米に入れ
しょうゆ		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊て炊く。具は釜に戻し調味料を入れ
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊煮含める。小松菜はゆでておく。
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊④炊き上がったごはんに③をあわせ
ごぼう		8.00 g	5.42 Kg	5.42 Kg			＊蒸らし、よく混ぜて配缶する。
にんじん		8.00 g	5.03 Kg	5.03 Kg		せん切り	＊
鶏若鶏肉もも(皮付き)		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊ごはんバット　しゃもじ
酒		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊深皿　はし
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		0.60 g	0.37 Kg	370.00 g			＊
干ししいたけ		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊
水		4.00 g	2.44 Kg	2.44 Kg			＊
削り節(だし)		0.10 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
油揚げ（刻み）		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg			＊
砂糖		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊
しょうゆ		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊
みりん		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊
小松菜		5.00 g	3.58 Kg	3.58 Kg		2.5cm幅	＊
【ごま豚汁　改】							
水		100.00 g	60.94 Kg	60.94 Kg			＊①だしをとる。
削り節(だし)		2.50 g	1.52 Kg	1.52 Kg			＊②釜に油を熱し、ごぼう・豚肉を炒
ごま油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg		炒め油	＊めだし汁を加える。油揚げ～こんに
ごぼう		7.00 g	4.74 Kg	4.74 Kg		斜め半月	＊ゃくを煮込み調味する。
豚肉		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊③豆腐・ねぎを加え、仕上げる。
油揚げ（刻み）		3.00 g	1.83 Kg	1.83 Kg		油ぬき	＊
だいこん		10.00 g	6.77 Kg	6.77 Kg		いちょう	＊食缶　お玉
にんじん		8.00 g	5.03 Kg	5.03 Kg		いちょう	＊わん
じゃがいも		15.00 g	10.16 Kg	10.16 Kg		厚いちょう	＊
こんにゃく		7.00 g	4.27 Kg	4.27 Kg		下茹で	＊
豆腐		15.00 g	9.14 Kg	9.14 Kg		さいの目	＊
白みそ		2.65 g	1.61 Kg	1.61 Kg			＊
赤みそ		2.65 g	1.61 Kg	1.61 Kg			＊
ねぎ		5.00 g	5.08 Kg	5.08 Kg		小口切り	＊
白すりごま		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊
【白いんげん豆とさつまいもの甘煮】							①豆は洗って、５倍の水に漬けその
いんげん豆		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊まま火にかけ、柔らかくゆでる。
水		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊②ゆで汁をひたひた程度に調節して
さつまいも		30.00 g	20.31 Kg	20.31 Kg		厚いちょう	＊、定量の半分の砂糖を加えて煮る。
砂糖		8.00 g	4.88 Kg	4880.00 g			＊③さつまいもと残りの砂糖を加えて
塩		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊、更に煮含め最後に塩で味を調える
							豆の固さが残らないようにゆでる段
							階でよく柔らかくする
							ボウル　小お玉
							小皿
							E:598、P:22.5、F:17.4 塩分：1.6、Ca:356、繊維：7.7

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

改　偏食

2024年 8月 9日 金曜日
予定献立　　4:C

大田区立小学校　2024-06-21 印刷

献立名	牛乳　ひじきごはん　改　ごま豚汁　改 白いんげん豆とさつまいもの甘煮		1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人
		人数	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40
		単価	52.85	52.85	62.18	62.18	71.51	71.51	71.51	71.51	71.51	71.51	62.18	0.00	71.51	63.05	62.18
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	601.00 本		58.38	35,086.38
【ひじきごはん　改】					288	7.9	4.2	55.4	307	44	38	1.1	1.3	77	0.08	0.05	2	2.1	0.7				
米			60.00	*	205	3.7	0.5	46.6	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.56 Kg		0.00	0.00
麦			5.00	*	17	0.4	0.1	3.8	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	3.05 Kg		0.00	0.00
水			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.15	*	0	0.0	0.0	0.0	57	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.09 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	1.22 Kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
ごぼう			8.00	*	5	0.1	0.0	1.2	1	4	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	5.42 Kg		0.00	0.00
にんじん			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	5.03 Kg		0.00	0.00
鶏若鶏肉もも(皮付き)			10.00	*	19	1.7	1.4	0.0	6	1	2	0.1	0.2	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0	6.09 Kg		0.00	0.00
酒			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)			0.60	*	1	0.1	0.0	0.4	11	6	4	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.3	0.0	0.37 Kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.50	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
水			4.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.44 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06 Kg		0.00	0.00
油揚げ（刻み）			5.00	*	19	1.2	1.7	0.0	0	16	8	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	3.05 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.91 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	1.22 Kg		0.00	0.00
みりん			1.00	*	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.61 Kg		0.00	0.00
小松菜			5.00	*	1	0.1	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0	3.58 Kg		0.00	0.00
【ごま豚汁　改】					87	5.2	5.0	7.1	277	60	35	0.8	0.7	59	0.11	0.03	6	2.9	0.6				
水			100.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	60.94 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			2.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.52 Kg		0.00	0.00
ごま油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
ごぼう			7.00	*	4	0.1	0.0	1.1	1	3	4	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	4.74 Kg		0.00	0.00
豚肉			10.00	*	22	1.8	1.7	0.0	5	0	2	0.1	0.3	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0	6.09 Kg		0.00	0.00
油揚げ（刻み）			3.00	*	11	0.7	1.0	0.0	0	9	5	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.83 Kg		0.00	0.00
だいこん			10.00	*	2	0.1	0.0	0.4	2	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	6.77 Kg		0.00	0.00
にんじん			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	5.03 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			15.00	*	9	0.3	0.0	2.6	0	1	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	4	1.3	0.0	10.16 Kg		0.00	0.00
こんにゃく			7.00	*	0	0.0	0.0	0.2	1	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	4.27 Kg		0.00	0.00
豆腐			15.00	*	11	1.1	0.7	0.2	1	14	9	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	9.14 Kg		0.00	0.00
白みそ			2.65	*	5	0.3	0.2	0.6	130	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	1.61 Kg		0.00	0.00
赤みそ			2.65	*	5	0.3	0.1	0.6	135	3	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	1.61 Kg		0.00	0.00
ねぎ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	5.08 Kg		0.00	0.00
白すりごま			1.50	*	9	0.3	0.8	0.3	0	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.91 Kg		0.00	0.00
【白いんげん豆とさつまいもの甘煮】					97	2.6	0.4	23.1	41	25	22	0.8	0.4	1	0.09	0.03	9	2.7	0.1				
いんげん豆			10.00	*	28	2.2	0.3	5.6	0	14	15	0.6	0.3	0	0.06	0.02	0	2.0	0.0	6.09 Kg		0.00	0.00
水			10.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	6.09 Kg		0.00	0.00
さつまいも			30.00	*	38	0.4	0.1	9.6	3	11	7	0.2	0.1	1	0.03	0.01	9	0.7	0.0	20.31 Kg		0.00	0.00
砂糖			8.00	*	31	0.0	0.0	7.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.88 Kg		0.00	0.00
塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 Kg		0.00	0.00

熱加工による損耗計算値														215	0.36	0.42	19			税抜金額合計			35,086.38
単純合計値			568.55		598	22.5	17.4	95.5	709	356	116	2.7	3.2	215	0.36	0.42	19	7.7	1.6	消費税(8%)合計			2,806.91
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		37.1 %		たんぱく質		15.1 %		脂質		26.2 %		動物たんぱく質		45.8 %	税込金額合計		37,893.29

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

モデル校献立　ご意見欄

月	献立名	質問・ご意見欄
	＜偏食＞ ひじきごはん 大豆の五目煮 ごま豚汁	＜ひじきごはん＞ ・しぐれごはんと同様の理由で、炊き込みようの塩と具を炒める用の塩を無しにする（-0.3g） 　しょう油はそのままにして、具を炒めた煮汁を加えて米を炊くと、味も色も付くので炊き込み風になります。
		＜ひじきごはん＞ ・しぐれごはんと同様の作り方で、炊き込みの塩0.15、具の塩無し、炊き込みのしょうゆは残す ・具のしょうゆ減　・ごぼう追加しほかの具量を調整 ＜大豆の五目煮＞ 釜は問題ないですが、全体的に食材の被りが多かったので変更、かわりにごはんにごぼう追加 大豆の五目煮→いんげん豆とさつまいもの甘煮 ＜ごま豚汁＞ ・水に対し削り節2.5%　・みそ減だし100でみそ2.65ずつ
		＜ごはん＞ 炊飯時の塩をナシ≪-0.3≫ ＜汁＞ 出汁の割合を水分に対して0.25%程度に増量　味噌3.14gに減量（本校実績参考）≪-0.16≫ 組み合わせ的に釜回しが大変そう？煮物を魚の焼き物にするとか？ さざれ焼き、もみじ焼き、ごま味噌焼き　など・・・

修正前

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月 6日 金曜日
0:実施献立

大田区立小学校　2024-05-23 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人	行事等
	93	90	85	93	93	98	12	2	10	2	1	0	22	601	609.40	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【牛乳】							
★牛乳	206.00	1.00 本	601.00 本	600.00 本			
【ひじきごはん●（ごぼうなし）】							
米		60.00 g	36.56 Kg	36.56 Kg			＊ ①米は麦、調味料と合わせて炊く。
麦		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg			＊ 肉に酒をふっておく。
水		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ ②油で具を順に炒め、水～調味料で
塩		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊ 煮含める。小松菜はゆでておく。
しょうゆ		2.00 g	1.22 Kg	1.22 Kg			＊ ③炊き上がったごはんに②をあわせ
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊ 蒸らし、よく混ぜて配缶する。
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
にんじん		8.00 g	5.03 Kg	5.03 Kg		せん切り	＊ ごはんバット　しゃもじ
鶏若鶏肉もも(皮付き)		12.00 g	7.31 Kg	7.31 Kg			＊ 深皿　はし
酒		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		0.70 g	0.43 Kg	430.00 g			＊
油揚げ（刻み）		7.00 g	4.27 Kg	4.27 Kg		油ぬき	＊
干ししいたけ		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊
水		5.00 g	3.05 Kg	3.05 Kg			＊
砂糖		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊
しょうゆ		3.50 g	2.13 Kg	2.13 Kg			＊
みりん		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊
塩		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊
小松菜		7.00 g	5.02 Kg	5.02 Kg		2.5cm幅	＊
【大豆の五目煮●】							①だし汁をとる。
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊ ②油を熱し、野菜、豚肉、こんにゃ
ごぼう		8.00 g	5.42 Kg	5.42 Kg		1cm角	＊ くを炒める。
豚肉		8.00 g	4.88 Kg	4.88 Kg			＊ ③だし汁、調味料、干ししいたけ、
にんじん		10.00 g	6.28 Kg	6.28 Kg		1cm角	＊ 大豆を加え煮含める。
こんにゃく		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg		1cm角	＊
水		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊ 食缶　お玉
削り節(だし)		0.30 g	0.18 Kg	0.18 Kg			＊ 小皿
干ししいたけ		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg		1cm角	＊
大豆		7.00 g	4.27 Kg	4.27 Kg			＊
酒		1.00 g	0.61 Kg	610.00 g			＊
砂糖		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊
しょうゆ		2.60 g	1.58 Kg	1.58 Kg			＊
みりん		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
【ごま豚汁●】							
水		100.00 g	60.94 Kg	60.94 Kg			＊ ①だしをとる。
削り節(だし)		1.50 g	0.91 Kg	0.91 Kg			＊ ②釜に油を熱し、ごぼう・豚肉を炒
サラダ油		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g		炒め油	＊ めだし汁を加える。油揚げ～こんに
ごぼう		7.00 g	4.74 Kg	4.74 Kg		斜め半月	＊ ゃくを煮込み調味する。
豚肉		10.00 g	6.09 Kg	6.09 Kg			＊ ③豆腐・ねぎを加え、仕上げる。
油揚げ（刻み）		3.00 g	1.83 Kg	1.83 Kg		油ぬき	＊
だいこん		10.00 g	6.77 Kg	6.77 Kg		いちょう	＊ 食缶　お玉
にんじん		8.00 g	5.03 Kg	5.03 Kg		いちょう	＊ わん
じゃがいも		15.00 g	10.16 Kg	10.16 Kg		厚いちょう	＊
こんにゃく		7.00 g	4.27 Kg	4.27 Kg		下茹で	＊ E:579
豆腐		15.00 g	9.14 Kg	9.14 Kg		さいの目	＊ P:25.3
白みそ		3.50 g	2.13 Kg	2.13 Kg			＊ F:21.4
赤みそ		3.50 g	2.13 Kg	2.13 Kg			＊ 食塩:2.7
ねぎ		5.00 g	5.08 Kg	5.08 Kg		小口切り	＊ Ca:365
白すりごま		1.50 g	0.91 Kg	910.00 g			＊ DF:7.4

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

修正前

2024年 8月 8日 木曜日
予定献立　　4:C

大田区立小学校　2024-05-24 印刷

献立名	牛乳　ひじきごはん●（ごぼうなし）　大豆の五目煮● / ごま豚汁●		1年	2年	3年	4年	5年	6年	職員	外部	給食室	検食	保存食	予備	担任	合計	換算人
		人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00
		単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		行　事　等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★ 牛乳		1.00 本	206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00 本		58.38	0.00
【ひじきごはん●（ごぼうなし）】					295	8.6	5.2	54.4	490	50	39	1.2	1.3	84	0.09	0.06	3	1.7	1.2				
米			60.00	*	205	3.7	0.5	46.6	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
麦			5.00	*	17	0.4	0.1	3.8	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
水			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
塩			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	114	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.00 kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
にんじん			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
鶏若鶏肉もも（皮付き）			12.00	*	23	2.0	1.7	0.0	7	1	3	0.1	0.2	5	0.01	0.02	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
酒			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
干ひじき（ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾）			0.70	*	1	0.1	0.0	0.4	13	7	4	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
油揚げ（刻み）			7.00	*	26	1.6	2.4	0.0	0	22	11	0.2	0.2	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.50	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
水			5.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.50	*	3	0.3	0.0	0.3	200	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	0.00 kg		0.00	0.00
みりん			1.00	*	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.00 kg		0.00	0.00
小松菜			7.00	*	1	0.1	0.0	0.2	1	12	1	0.2	0.0	18	0.01	0.01	3	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
【大豆の五目煮●】					69	4.4	3.3	6.6	157	25	25	0.6	0.5	72	0.12	0.06	1	2.7	0.4				
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
ごぼう			8.00	*	5	0.1	0.0	1.2	1	4	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.5	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
豚肉			8.00	*	18	1.5	1.4	0.0	4	0	2	0.0	0.2	0	0.06	0.02	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
こんにゃく			10.00	*	1	0.0	0.0	0.2	1	4	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
水			10.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
削り節（だし）			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.50	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
大豆			7.00	*	26	2.4	1.4	2.1	0	13	15	0.5	0.2	0	0.05	0.02	0	1.5	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
酒			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.60	*	2	0.2	0.0	0.2	148	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.00 kg		0.00	0.00
みりん			0.50	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
【ごま豚汁●】					89	5.5	5.1	7.4	363	63	37	0.9	0.7	59	0.11	0.03	6	3.0	0.9				
水			100.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
削り節（だし）			1.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
ごぼう			7.00	*	4	0.1	0.0	1.1	1	3	4	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
豚肉			10.00	*	22	1.8	1.7	0.0	5	0	2	0.1	0.3	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
油揚げ（刻み）			3.00	*	11	0.7	1.0	0.0	0	9	5	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
だいこん			10.00	*	2	0.1	0.0	0.4	2	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
にんじん			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
じゃがいも			15.00	*	9	0.3	0.0	2.6	0	1	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	4	1.3	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
こんにゃく			7.00	*	0	0.0	0.0	0.2	1	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
豆腐			15.00	*	11	1.1	0.7	0.2	1	14	9	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
白みそ			3.50	*	6	0.4	0.2	0.8	172	4	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.4	0.00 kg		0.00	0.00
赤みそ			3.50	*	6	0.5	0.2	0.7	179	5	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.5	0.00 kg		0.00	0.00
ねぎ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
白すりごま			1.50	*	9	0.3	0.8	0.3	0	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														293	0.40	0.46	12			税抜金額合計			0.00
単純合計値			571.80		579	25.3	21.4	78.3	1094	365	122	2.7	3.3	293	0.40	0.46	12	7.4	2.7	消費税（ 8%）合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	1102	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税（10%）合計			0.00
								穀類	38.3 %		たんぱく質	17.5 %		脂質	33.3 %		動物たんぱく質	47.8 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

新　減塩
（実施月未定）

0:実施献立　　大田区立小学校　　2024-06-12 印刷

人数	NoName													合計	換算人	行　事　等
	0													0	0.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【ご飯】							
米		65.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
麦		5.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
【牛乳】							
★牛乳		206.00 g	0.00 Kg	0.00 本			
【秋野菜の酢豚】							
豚モモ(脂身付き)		35.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
しょうゆ		3.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		下味	*
しょうが		0.23 g	0.00 Kg	0.00 Kg		おろす	*
酒		0.70 g	0.00 Kg	0.00 g		下味	*
でん粉		6.25 g	0.00 Kg	0.00 g			*
揚げ油		3.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
にんじん		10.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		乱切り	*
たまねぎ		25.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		さいの目	*
れんこん		10.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		厚いちょう	*
ごぼう		7.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		乱切り	*
さつまいも		20.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		厚いちょう	*
揚げ油		3.60 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
干ししいたけ		0.80 g	0.00 Kg	0.00 Kg		スライス	*
砂糖		4.00 g	0.00 Kg	0.00 g			*
しょうゆ		2.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
トマトケチャップ		6.80 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
塩		0.10 g	0.00 Kg	0.00 g			*
酢		1.00 g	0.00 Kg	0.00 g			*
でん粉		1.00 g	0.00 Kg	0.00 g			*
【卵と豆腐の中華スープ】							
水		110.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		スープとる	*
鶏がら		11.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		スープとる	*
しょうが		0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg		スープとる	*
にんじん		8.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		小いちょう	*
たまねぎ		20.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		横ニｽﾗｲｽ	*
★木綿豆腐		15.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		さいの目	*
塩		0.60 g	0.00 Kg	0.00 g			*
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 g			*
しょうゆ		1.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
ねぎ		5.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		小口切り	*
小松菜		7.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		2.5cm幅	*
でん粉		2.00 g	0.00 Kg	0.00 g			*
★鶏卵		15.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
ごま油		0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　減塩
（実施月未定）

予定献立　　0:実施献立　　他校の献立　　2024-06-12 印刷

献立名	ご飯　牛乳　秋野菜の酢豚 卵と豆腐の中華スープ		NoName												合計	換算人
		人数	0												0	0.00
		単価	0.00												0.00	0.00
		行事等														

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【ご飯】					248	4.4	0.7	53.9	1	4	16	0.6	1.0	0	0.06	0.01	0	0.7	0.0				
米			65.00	*	231	4.0	0.6	50.1	1	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
麦			5.00	*	17	0.4	0.1	3.8	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★ 牛乳			206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00 Kg		0.00	0.00
【秋野菜の酢豚】					225	8.8	10.7	24.9	459	24	28	0.6	0.9	76	0.37	0.11	15	2.2	1.1				
豚モモ(脂身付き)			35.00	*	60	7.2	3.6	0.1	16	1	8	0.2	0.7	1	0.32	0.07	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.00	*	2	0.2	0.0	0.2	171	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	0.00 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.23	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
酒			0.70	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
でん粉			6.25	*	21	0.0	0.0	5.1	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
揚げ油			3.50	*	31	0.0	3.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			25.00	*	8	0.3	0.0	2.1	1	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
れんこん			10.00	*	7	0.2	0.0	1.6	2	2	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	5	0.2	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
ごぼう			7.00	*	4	0.1	0.0	1.1	1	3	4	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.4	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
さつまいも			20.00	*	25	0.2	0.0	6.4	2	7	5	0.1	0.0	0	0.02	0.01	6	0.4	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
揚げ油			3.60	*	32	0.0	3.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.80	*	2	0.2	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.4	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
砂糖			4.00	*	16	0.0	0.0	4.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.50	*	2	0.2	0.0	0.2	143	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.00 Kg		0.00	0.00
トマトケチャップ			6.80	*	7	0.1	0.0	1.9	82	1	1	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.2	0.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.00 Kg		0.00	0.00
酢			1.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
でん粉			1.00	*	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【卵と豆腐の中華スープ】					57	3.5	2.7	5.0	339	40	17	0.7	0.3	108	0.05	0.08	5	0.9	0.9				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
鶏がら			11.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
にんじん			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			20.00	*	7	0.2	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
★ 木綿豆腐			15.00	*	11	1.1	0.7	0.2	1	14	9	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.60	*	0	0.0	0.0	0.0	228	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.00 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.50	*	1	0.1	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.00 Kg		0.00	0.00
ねぎ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
小松菜			7.00	*	1	0.1	0.0	0.2	1	12	1	0.2	0.0	18	0.01	0.01	3	0.1	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
でん粉			2.00	*	7	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
★ 鶏卵			15.00	*	21	1.8	1.5	0.1	21	7	2	0.2	0.2	32	0.01	0.06	0	0.0	0.1	0.00 Kg		0.00	0.00
ごま油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														262	0.56	0.51	22			税抜金額合計			0.00
単純合計値			612.60		656	23.5	21.9	93.7	883	295	82	1.9	3.0	262	0.56	0.51	22	3.8	2.2	消費税(8%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		37.8 %	たんぱく質		14.3 %	脂質		30.0 %	動物たんぱく質		67.2 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

減塩献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	ごはん 夏野菜の酢豚 卵と豆腐のスープ	・前年度酢鶏を提供したとき、さつま芋を入れました。秋野菜を使った酢豚も人気だと思います。
		ご意見ありがとうございます。ズッキーニ、ピーマン、なす、かぼちゃをごぼう、レンコン、さつまいもに変更してみました。取り入れる時期によって、野菜を調整していただけると良いと思います。酢鶏もいいですね！
		すみません。出遅れてしまいました。9月は前半だと夏の名残がありますし、後半だと秋の始まりになると思うので、取り入れる日によっても食材が違うかもしれませんね。秋野菜にする場合は、後半が良いかなと思います。

[調 理 室 手 配 表]

新　減塩
（実施月未定）

2024年 7月 4日 木曜日
0:通常献立

中学校　　2024-05-25 印刷

人数	NoName													合計	換算人	行　事　等
	100													100	100.00	減塩

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調 理 方 法 等
【ご飯】							
米		60.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ 米バット へら2本
精麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ 深皿　箸
水		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【ヤンニョムチキン】							①鶏肉に下味をつけておく
鶏モモ　皮つき　切り身	50.00	1.00 枚	100.00 枚	100.00 枚			＊ ②粉をまぶして揚げる
酒		0.80 g	0.08 Kg	0.08 Kg		下味	＊ ③ごま油でにんにく、しょうが、コ
でん粉		3.20 g	0.32 Kg	0.32 Kg			＊ チジャンを炒め、ケチャップからご
薄力粉		1.60 g	0.16 Kg	0.16 Kg			＊ まを加えて加熱する。
揚げ油		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg			＊ ④2.3.を絡めて配缶する。□
							大バット　あみ　トング
ごま油		0.96 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
にんにく		0.96 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊ パン皿
しょうが		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊
コチジャン		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊
トマトケチャップ		14.40 g	1.44 Kg	1.44 Kg			＊
三温糖		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
しょうゆ		0.96 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
★白ごま　いり		1.60 g	0.16 Kg	0.16 Kg			＊
【三色サラダ】							
キャベツ		45.00 g	5.29 Kg	5.29 Kg		せん切り	＊ ①野菜は茹で、水冷し配缶
ホールコーン缶		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ ※ドレッシングは加熱し別だし
にんじん		5.00 g	0.52 Kg	0.52 Kg		せん切り	＊
							大ボール　トング　ソースポット
サラダ油		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
玉葱		1.00 g	0.11 Kg	0.11 Kg		おろす	＊ パン皿
酢		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
しょうゆ		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			
さとう		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【豆腐と卵のスープ】							１．ガラスープをとる。□
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			＊ ２．小松菜を下茹でする。□
鶏ガラ		6.50 g	0.65 Kg	0.65 Kg			＊ ３．スープに豚肉を入れ、火が通っ
しょうが		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊ たら固い野菜から順に入れる。
豚肉　小間		8.00 g	0.80 Kg	0.80 Kg			＊ ４．調味する。□
酒		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg		下味	＊ ５．豆腐を入れる。□
にんじん		5.00 g	0.52 Kg	0.52 Kg		短冊切り	＊ ６．水溶きでんぷんを入れ、卵液を
たけのこ　水煮		6.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg		短冊切り	＊ 入れる。小松菜、ごま油を入れて仕
干し椎茸		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg		スライス	＊ 上げる。
もやし		8.00 g	0.83 Kg	0.83 Kg			＊
木綿豆腐		12.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg		さいの目	＊ 14L　大お玉　わん□
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
塩		0.35 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊
しょうゆ		1.90 g	0.19 Kg	0.19 Kg			＊
水		1.60 g	0.16 Kg	0.16 Kg			＊
でん粉		0.80 g	0.08 Kg	0.08 Kg			＊
★たまご		20.00 g	2.35 Kg	2.35 Kg			＊
こまつな		8.00 g	0.94 Kg	0.94 Kg		2cm幅	＊
ごま油		0.24 g	0.02 Kg	0.02 Kg			＊

スープはとろみをつけてごま油の香りを活かすことで少ない調味料でも満足感が出やすくなるのではないかと思います。しっかりめの味のヤンニョムチキンで献立全体として味のメリハリを付けました。

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　減塩
（実施月未定）

2024年 7月 4日 木曜日
予定献立　　0:通常献立

中学校　2024-05-25 印刷

献立名																		合計	換算入
	ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン		NoName														
	三色サラダ	豆腐と卵のスープ		人数	100													100	100.00
				単価	315.57													315.57	315.57
				行　事　等		減塩													

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【ご飯】					238	4.4	0.7	54.4	1	5	18	0.6	0.9	0	0.06	0.01	0	1.5	0.0				
米			60.00	*	205	3.7	0.5	46.6	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	6.00 Kg		410.00	2,460.00
精麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.8	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	1.2	0.0	1.00 Kg		325.00	325.00
水			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	100.00 本		62.67	6,267.00
【ヤンニョムチキン】					199	8.9	13.0	10.5	287	24	21	0.6	0.9	27	0.07	0.09	3	0.5	0.7				
鶏モモ　皮つき　切り身		1.00 枚	50.00	*	102	8.1	7.1	0.0	31	3	11	0.3	0.8	20	0.05	0.08	2	0.0	0.1	100.00 枚		95.00	9,500.00
酒			0.80	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08 Kg		500.00	40.00
でん粉			3.20	*	11	0.0	0.0	2.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.32 Kg		320.00	102.40
薄力粉			1.60	*	6	0.1	0.0	1.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16 Kg		195.00	31.20
揚げ油			4.00	*	35	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40 Kg		330.30	132.12
ごま油			0.96	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		1,353.33	135.33
にんにく			0.96	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.10 Kg		3,400.00	340.00
しょうが			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		1,200.00	60.00
コチジャン			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	28	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.04 Kg		1,050.00	42.00
トマトケチャップ			14.40	*	15	0.2	0.0	4.0	173	2	3	0.1	0.0	6	0.01	0.01	1	0.2	0.4	1.44 Kg		385.00	554.40
三温糖			2.00	*	8	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		335.00	67.00
しょうゆ			0.96	*	1	0.1	0.0	0.1	55	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 Kg		210.83	21.08
白ごま　いり			1.60	*	10	0.3	0.9	0.3	0	19	6	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.16 Kg		930.00	148.80
【三色サラダ】					33	0.9	1.2	5.8	110	20	9	0.1	0.2	39	0.02	0.02	18	1.2	0.3				
キャベツ			45.00	*	9	0.6	0.1	2.3	2	19	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	18	0.8	0.0	5.29 Kg		350.00	1,851.50
ホールコーン缶			10.00	*	8	0.2	0.1	1.8	21	0	1	0.0	0.1	1	0.00	0.01	0	0.3	0.1	1.00 Kg		850.00	850.00
にんじん			5.00	*	2	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.52 Kg		420.00	218.40
サラダ油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		426.67	42.67
玉葱			1.00	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11 Kg		300.00	33.00
酢			1.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		241.67	24.17
しょうゆ			1.50		1	0.1	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.15 Kg		210.83	31.62
さとう			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		288.33	28.83
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		5,000.00	0.00
【豆腐と卵のスープ】					67	5.5	4.1	2.6	277	39	16	0.7	0.5	99	0.09	0.12	3	0.9	0.7				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	11.00 Kg		0.00	0.00
鶏ガラ			6.50	*	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.65 Kg		500.00	325.00
しょうが			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		1,200.00	60.00
豚肉　小間			8.00	*	17	1.5	1.2	0.0	4	0	2	0.0	0.2	0	0.05	0.02	0	0.0	0.0	0.80 Kg		1,370.00	1,096.00
酒			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.04 Kg		500.00	20.00
にんじん			5.00	*	2	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.52 Kg		420.00	218.40
たけのこ　水煮			6.00	*	1	0.2	0.0	0.2	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.60 Kg		2,400.00	1,440.00
干し椎茸			0.40	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	0.05 Kg		8,700.00	435.00
もやし			8.00	*	2	0.3	0.1	0.2	0	2	2	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	0.83 Kg		210.00	174.30
木綿豆腐			12.00	*	9	0.8	0.6	0.2	1	11	7	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	1.20 Kg		580.00	696.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		5,000.00	0.00
塩			0.35	*	0	0.0	0.0	0.0	133	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.04 Kg		98.00	3.92
しょうゆ			1.90	*	1	0.1	0.0	0.2	108	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.19 Kg		210.83	40.06
水			1.60	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.16 Kg		0.00	0.00
でん粉			0.80	*	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08 Kg		320.00	25.60
★たまご			20.00	*	28	2.4	2.0	0.1	28	9	2	0.3	0.2	42	0.01	0.07	0	0.0	0.1	2.35 Kg		323.00	759.05
こまつな			8.00	*	1	0.1	0.0	0.2	1	14	1	0.2	0.0	21	0.01	0.01	3	0.2	0.0	0.94 Kg		630.00	592.20
ごま油			0.24	*	2	0.0	0.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 Kg		1,353.33	27.07
熱加工による損耗計算値														243	0.32	0.55	26			税抜金額合計			29,219.12
単純合計値			612.41		663	26.5	26.8	83.2	759	315	85	2.0	3.3	243	0.32	0.55	26	4.1	1.9	消費税(8%)合計			2,337.43
基準値			0.00		830	35.3	23.1	120.4	0	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5	消費税(10%)合計			0.00
								穀類	36.8 %		たんぱく質		16.0 %	脂質		36.4 %	動物たんぱく質		70.9 %	税込金額合計			31,556.55

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

減塩献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	ごはん ヤンニョムチキン 三色サラダ 豆腐と卵のスープ	・三保さんと同意見になりますが、チキンに味があるので、スープを多少薄くしても、いいと思いました。
		・ヤンニョムチキンの味があるので、他の料理の味があっさり（減塩）していても、ご飯がすすむと思いました。
		ヤンニョムチキンはけっこうソースが多そうなので、白ごはんの良いおかずになりそうですね。サラダの醤油の量が1.5gと少なめですが、玉ねぎが入っているので味は大丈夫ですかね？全体の塩分量が1.9gなので、もしやや味がしっかりしている方が食べるなら醤油を0.5g増やしても基準以内に収まると思います。
		・ご確認いただきありがとうございました。サラダは玉ねぎを入れることで野菜に絡みやすくしていますが、たしかに一人当たり5.52gはやや少ないかもしれません。ただ醤油を0.5g増やすと食塩が2.0gになってしまい、基準値2.0g未満を満たすことができなくなってしまいました・・・。そのため、このままの分量で提案させていただきます。

[調 理 室 手 配 表]

新　減塩
（実施月未定）

2024年 9月 3日 火曜日
0:通常献立

大田区立中学校

人数	NoName													合計	換算人	行　事　等
	100													100	100.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【☆牛乳】							
●飲用牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【☆スパゲティトマトソース】							①スパゲティーはゆで、油をからめ
スパゲッティ		60.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ て配缶する
油		2.30 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊ ②油でにんにく・ベーコンを炒め、
							その他の材料も加えて炒め、トマト
オリーブ油		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊ 類を入れる
にんにく		0.42 g	0.05 Kg	0.05 Kg		みじん切り	＊ ③調味し、最後に粉チーズとパセリ
ベーコン		10.50 g	1.05 Kg	1.05 Kg			＊ を加える
豚肉こま(脂身付き)		10.50 g	1.05 Kg	1.05 Kg			＊ ◎配食
にんじん		7.00 g	0.72 Kg	0.72 Kg		せん切り	＊
たまねぎ		42.00 g	4.47 Kg	4.47 Kg		みじん切り	＊
マッシュルーム		3.50 g	0.37 Kg	0.37 Kg		スライス	＊
しめじ		7.00 g	0.78 Kg	0.78 Kg			＊
塩		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 g			＊
砂糖		0.11 g	0.01 Kg	0.01 Kg			＊
ホールトマト(缶)		31.50 g	3.15 Kg	3.15 Kg			＊
ロリエ		0.01 g	0.00 Kg	0.00 g			＊
オレガノ		0.01 g	0.00 Kg	0.00 g			＊
トマトケチャップ		3.50 g	0.35 Kg	0.35 Kg			＊
トマトピューレ		17.50 g	1.75 Kg	1.75 Kg			＊
白ワイン		1.05 g	0.11 Kg	0.11 Kg			＊
●粉チーズ		2.10 g	0.21 Kg	0.21 Kg			＊
パセリ		0.56 g	0.06 Kg	0.06 Kg		みじん切り	＊
【☆揚げじゃがサラダ】							①野菜はゆでて冷却し、水気を切る
揚げ油		3.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ ②ドレッシングは煮立てて冷却し、
じゃがいも		30.00 g	3.33 Kg	3.33 Kg		せん切り	＊ 別配食する
							②じゃが芋は機械でせん切りにし、
キャベツ		40.00 g	4.71 Kg	4.71 Kg		短冊切り	＊ 水にさらして、水気を切り、カリッ
にんじん		5.00 g	0.52 Kg	0.52 Kg		せん切り	＊ とするように揚げる（別配食）
きゅうり		10.00 g	1.02 Kg	1.02 Kg		せん切り	＊ ◎配食
白すりごま		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg		↓ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	＊
サラダ油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg		｜	＊
ごま油		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg		｜	＊
酢		2.50 g	0.25 Kg	0.25 Kg		｜	＊
しょうゆ		3.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg		↑	＊
砂糖		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
【巨峰（２個）】							
巨峰	15.00	2.00 粒	200.00 粒	200.00 粒			＊

トマトのうまみとハーブ類の香り、ベーコンの風味で少ない塩でも物足りなさを感じないソースになっています。
サラダは、じゃがいもを揚げてあるので、野菜が苦手な生徒でも喜んで食べています。

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　減塩
（実施月未定）

2024年 9月 3日 火曜日
予定献立　　0:通常献立

大田区立中学校　2024-06-04 印刷

献立名	☆牛乳　☆スパゲティトマトソース　☆揚げじゃがサラダ 巨峰（２個）		NoName	生徒担	教員室	主事給	その他									合計	換算人
		人数	0	100	0	0	0									100	100.00
		単価	0.00	167.55	0.00	0.00	0.00									167.55	167.55
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【☆牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
●飲用牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	100.00 本		52.32	5,232.00
【☆スパゲティトマトソース】					346	13.3	10.4	52.8	438	57	55	1.3	1.8	87	0.30	0.12	13	5.1	1.1				
スパゲッティ			60.00	*	208	7.7	1.1	43.9	1	11	33	0.8	0.9	1	0.11	0.04	0	3.2	0.0	6.00 Kg		390.00	2,340.00
油			2.30	*	20	0.0	2.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		208.00	47.84
オリーブ油			0.70	*	6	0.0	0.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.42	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		2,000.00	100.00
ベーコン			10.50	*	42	1.4	4.1	0.0	84	1	2	0.1	0.2	1	0.05	0.01	4	0.0	0.2	1.05 Kg		1,700.00	1,785.00
豚肉こま(脂身付き)			10.50	*	21	1.9	1.5	0.0	6	0	2	0.1	0.3	1	0.07	0.02	0	0.0	0.0	1.05 Kg		0.00	0.00
にんじん			7.00	*	2	0.0	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	50	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.72 Kg		160.00	115.20
たまねぎ			42.00	*	14	0.4	0.0	3.5	1	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0	4.47 Kg		160.00	715.20
マッシュルーム			3.50	*	1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	0.37 Kg		0.00	0.00
しめじ			7.00	*	2	0.2	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	0.78 Kg		0.00	0.00
塩			0.70	*	0	0.0	0.0	0.0	266	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	0.07 Kg		104.00	7.28
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		3,400.00	0.00
砂糖			0.11	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		197.00	1.97
ホールトマト(缶)			31.50	*	7	0.3	0.1	1.4	1	3	4	0.1	0.0	15	0.02	0.01	3	0.4	0.0	3.15 Kg		700.00	2,205.00
ロリエ			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
オレガノ			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
トマトケチャップ			3.50	*	4	0.1	0.0	1.0	42	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.35 Kg		400.00	140.00
トマトピューレ			17.50	*	8	0.3	0.0	1.7	3	3	5	0.1	0.1	9	0.02	0.01	2	0.3	0.0	1.75 Kg		400.00	700.00
白ワイン			1.05	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.11 Kg		760.00	83.60
●粉チーズ			2.10	*	9	0.9	0.6	0.0	32	27	1	0.0	0.2	5	0.00	0.01	0	0.0	0.1	0.21 Kg		1,400.00	294.00
パセリ			0.56	*	0	0.0	0.0	0.0	0	2	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.06 Kg		1,500.00	90.00
【☆揚げじゃがサラダ】					86	1.6	5.4	9.7	171	41	22	0.4	0.3	41	0.06	0.03	25	3.8	0.4				
揚げ油			3.00	*	28	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		227.27	68.18
じゃがいも			30.00	*	18	0.5	0.0	5.2	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0.0	3.33 Kg		200.00	666.00
キャベツ			40.00	*	8	0.5	0.1	2.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0	4.71 Kg		120.00	565.20
にんじん			5.00	*	2	0.0	0.0	0.5	1	1	1	0.0	0.0	36	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.52 Kg		160.00	83.20
きゅうり			10.00	*	1	0.1	0.0	0.3	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	1.02 Kg		0.00	0.00
白すりごま			1.50	*	9	0.3	0.8	0.3	0	18	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.15 Kg		0.00	0.00
サラダ油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		286.00	14.30
ごま油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		550.00	55.00
酢			2.50	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.25 Kg		433.00	108.25
しょうゆ			3.00	*	2	0.2	0.0	0.2	168	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	0.30 Kg		257.00	77.10
砂糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 Kg		197.00	19.70
【巨峰（２個）】					18	0.1	0.0	4.7	0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	1	0.2	0.0				
巨峰		2.00 粒	30.00	*	18	0.1	0.0	4.7	0	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	1	0.2	0.0	200.00 粒		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														207	0.45	0.46	41			税抜金額合計			15,514.02
単純合計値			534.48		576	21.8	23.6	77.1	693	327	100	1.7	2.9	207	0.45	0.46	41	9.1	1.7	消費税(8%)合計			1,241.05
基準値			0.00		830	35.3	23.1	0.0	0	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.4	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		36.1 %		たんぱく質		15.1 %		脂質		36.9 %		動物たんぱく質		50.5 %	税込金額合計		16,755.07

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

減塩献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	スパゲティトマトソース 揚げじゃがサラダ ぶどう	・揚げじゃがサラダは野菜嫌いの児童も食べると思いました。（一度レンコンチップは出しましたが残菜が多かったです） ・ナポリタンはよくやるのでトマトソース系のパスタは喜ぶと思います。
		・塩分量が上がりやすい麺料理でも、トマトソースのうま味の活用で減塩でもおいしそうだなと思いました。 ・揚げじゃがサラダは野菜が苦手なこどもも食べやすいと思いました。
		ご意見ありがとうございます。とりあえず、このままご提案させていただきます。
		・揚げじゃがサラダは小学生にも喜ばれそうだと思いました。 ・トマトソースはベーコン、トマト、きのこ、チーズなどの旨味の強い食材が多用されており、減塩効果が期待できると思いました。

[調 理 室 手 配 表]

新　偏食
（実施月未定）

2024年 8月 3日 土曜日
0:通常献立

大田区立小学校　　2024-06-05 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人	行　事　等
	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0			100	100.00	偏食（6月作成ひじキム）

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【ひじキムチャーハン】							
米		55.00 g	5.50 Kg	5.50 Kg			*
麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			*
油		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			*
水(米＋麦)×1.25		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			*
油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			*
にんにく		0.15 g	0.02 Kg	0.02 Kg			*
豚肉(挽肉)		12.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			*
酒		0.80 g	0.08 Kg	0.08 Kg			*
にんじん		8.00 g	0.83 Kg	0.83 Kg		荒みじん	*
たけのこ(水煮)		8.00 g	0.80 Kg	0.80 Kg			*
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			*
ねぎ		12.00 g	1.33 Kg	1.33 Kg		荒みじん	*
塩		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			*
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			*
はくさいキムチ漬		8.00 g	0.80 Kg	0.80 Kg			*
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	98.00 本			*
【魚と大豆のみそがらめ】							
大豆		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			*
でん粉		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			*
よしきりざめ		40.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg			*
しょうが		0.50 g	0.06 Kg	0.06 Kg			*
酒		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			*
でん粉		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg			*
油		5.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg			*
しょうが		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg			*
赤みそ		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			*
砂糖		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			*
みりん		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			*
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			*
【わかめのスープ】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			*
鳥がら		11.00 g	1.10 Kg	1.10 Kg			*
しょうが		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg			*
鶏こま肉		8.00 g	0.80 Kg	0.80 Kg		せん切り	*
酒		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
もやし		20.00 g	2.02 Kg	2.02 Kg			*
たまねぎ		20.00 g	2.13 Kg	2.13 Kg		３ｃｍ	*
塩		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			*
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			*
しょうゆ		1.50 g	0.15 Kg	0.15 Kg			*
カットわかめ		0.45 g	0.05 Kg	0.05 Kg		戻しておく	*
白いりごま		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg		小口切り	*
ごま油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			*

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　偏食
（実施月未定）

2024年 8月 3日 土曜日
予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　2024-06-05 印刷

献立名	ひじキムチャーハン　牛乳　魚と大豆のみそがらめ わかめのスープ		1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	職員室	主事室	給食室	検食			合計	換算人
		人数	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0			100	100.00
		単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00
		行事等	偏食（6月作成ひじキム）														

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【ひじキムチャーハン】					282	7.1	4.3	52.8	371	22	27	0.6	1.2	62	0.16	0.05	3	2.3	0.8				
米			55.00	*	196	3.4	0.5	42.4	1	3	13	0.4	0.8	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0	5.50 kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	1.00 kg		0.00	0.00
油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.10 kg		0.00	0.00
水(米＋麦)×1.25			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 kg		0.00	0.00
油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 kg		0.00	0.00
にんにく			0.15	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.02 kg		0.00	0.00
豚肉(挽肉)			12.00	*	25	2.1	2.1	0.0	7	1	2	0.1	0.3	1	0.08	0.03	0	0.0	0.0	1.20 kg		0.00	0.00
酒			0.80	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.08 kg		0.00	0.00
にんじん			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.83 kg		0.00	0.00
たけのこ(水煮)			8.00	*	2	0.2	0.0	0.3	0	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.80 kg		0.00	0.00
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)			0.40	*	1	0.0	0.0	0.2	7	4	3	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.04 kg		0.00	0.00
ねぎ			12.00	*	4	0.2	0.0	1.0	0	4	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.3	0.0	1.33 kg		0.00	0.00
塩			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	152	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	0.04 kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 kg		0.00	0.00
はくさいキムチ漬			8.00	*	2	0.2	0.0	0.4	88	4	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.2	0.2	0.80 kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	100.00 本		0.00	0.00
【魚と大豆のみそがらめ】					149	11.3	7.3	10.4	218	22	32	1.0	0.5	4	0.11	0.07	0	2.3	0.5				
大豆			10.00	*	37	3.4	2.0	3.0	0	18	22	0.7	0.3	0	0.07	0.03	0	2.2	0.0	1.00 kg		0.00	0.00
でん粉			1.50	*	5	0.0	0.0	1.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15 kg		0.00	0.00
よしきりざめ			40.00	*	32	7.6	0.2	0.0	84	2	8	0.2	0.2	4	0.04	0.04	0	0.0	0.2	4.00 kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.06 kg		0.00	0.00
酒			1.50	*	2	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15 kg		0.00	0.00
でん粉			4.00	*	14	0.0	0.0	3.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.40 kg		0.00	0.00
油			5.00	*	44	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50 kg		0.00	0.00
しょうが			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 kg		0.00	0.00
赤みそ			1.50	*	3	0.2	0.1	0.3	77	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.2	0.15 kg		0.00	0.00
砂糖			1.50	*	6	0.0	0.0	1.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.15 kg		0.00	0.00
みりん			2.00	*	5	0.0	0.0	0.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.00	*	1	0.1	0.0	0.1	57	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.10 kg		0.00	0.00
【わかめのスープ】					36	2.2	2.0	2.7	401	18	13	0.3	0.2	4	0.03	0.02	3	0.9	1.0				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	11.00 kg		0.00	0.00
鳥がら			11.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.10 kg		0.00	0.00
しょうが			0.40	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 kg		0.00	0.00
鶏こま肉			8.00	*	16	1.3	1.1	0.0	5	0	2	0.0	0.1	3	0.01	0.01	0	0.0	0.0	0.80 kg		0.00	0.00
酒			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
もやし			20.00	*	3	0.4	0.0	0.6	2	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0.0	2.02 kg		0.00	0.00
たまねぎ			20.00	*	7	0.2	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	2.13 kg		0.00	0.00
塩			0.70	*	0	0.0	0.0	0.0	266	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.7	0.07 kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.50	*	1	0.1	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.15 kg		0.00	0.00
カットわかめ			0.45	*	1	0.1	0.0	0.2	42	4	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1	0.05 kg		0.00	0.00
白いりごま			0.70	*	4	0.1	0.4	0.1	0	8	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.07 kg		0.00	0.00
ごま油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														148	0.38	0.45	8			税抜金額合計			0.00
単純合計値			566.44		593	27.4	21.4	75.8	1074	289	93	1.9	2.7	148	0.38	0.45	8	5.5	2.5	消費税(10%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	21.7	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0				
								穀類		38.6 %		たんぱく質		18.5 %	脂質		32.5 %	動物たんぱく質		65.0 %	税込金額合計		0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

偏食献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	ひじキムチャーハン 牛乳 魚と大豆のみそがらめ わかめスープ	・本校でもキムチチャーハンは人気の献立なので、ひじきも抵抗なく食べられると思い、選ばせていただきました。本校で出すとしたら…の手配書を作ってみました。(①偏食ひじキムチャーハンのデータ) ・チャーハンの具に塩を0.05g増やして、少量にんにくを加えてみました。 ・スープはわかめスープでも本校は全然食べる気がします。具だくさんでおいしそうです！(汁の量、味付け本校と山王小の間くらいにしてみました。) ・本校の洋・中の汁物の出汁は、鶏ガラと生姜にあればその日の野菜の皮で、ラーメンの時だけ豚骨も使っています。 ・チャーハンの辛さ、普段キムチ10g/人でほぼ辛くなく、1年生も食べられるので大丈夫だと思います。
		・本校の児童にとっては、チャーハンがだいぶ薄味に感じる可能性あり。 ・キムチチャーハンが人気なので、ひじきが入っていてもそんなに違和感なく食べられます。 ・もうかざめって、安くておいしいよね。 ・ひじきをチャーハンで使っているので、もし嫌がるようであれば、わかめスープは中華スープなどに変更してもいいかも。海藻がいっぱいだよ、ってことにしてもいいけどね。
		・新宿でも洋、中のスープは鶏ガラ、しょうが、その日のくず野菜です。ラーメンの時は本校でも豚骨を使用します。宗教上の豚肉禁がいるので主に鶏ガラを使用しています。 ・魚と大豆のみそがらめは私もかつおでやったことがあります。
		・大田区の汁物に使用する出汁は、基本的には鶏ガラのみですか？ ・魚と大豆のみそがらめですが、本校でもたまに給食で出しています。提供の時期的にはカツオも使えそうな感じもしますね。 ・ひじキムチャーハンの辛さはどのような感じですか？

[調 理 室 手 配 表]

新　偏食
（実施月未定）

2024年 9月 3日 火曜日　　②

3:試作用　　その他　　2024-06-28 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	保存	職員						合計	換算人	行　事　等
	0	0	0	0	0	0	0	0						0	0.00	テーマ　偏食

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調 理 方 法 等
【きのこかき揚げ丼】							
米（無洗米）		65.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊①大豆は洗って戻し、下茹でする
米粒麦		9.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊②かき揚げの材料を混ぜ合わせる
水		78.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊③小麦粉～鶏卵でドロを作り②と合
							わせる
にんじん		6.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		細め短冊	＊④個数分にシートに分け、油で揚げ
さつまいも		10.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		細め短冊	＊る。
たまねぎ		10.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		千切り	＊⑤出し汁～醤油までを合わせ、加熱
エリンギ		8.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		短冊	＊する。別配
まいたけ		8.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		短冊	＊
長ねぎ		3.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg		小口切り	＊ご飯：大バット　しゃもじ
ホールコーン(缶詰)		5.30 g	0.00 Kg	0.00 Kg		短冊	＊かき揚げ：小バット　網　トング
大豆(乾)		5.30 g	0.00 Kg	0.00 Kg		下ゆで	＊ソース：ボール　スプーン
							深皿　はし
小麦粉		17.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
でん粉		1.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
米粉		0.70 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
ベーキングパウダー		0.01 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
水		17.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
揚げ油		5.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
だし汁		7.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
だいこん		15.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		おろす	＊
本みりん		1.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
上白糖		1.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
しょうゆ		3.15 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
でん粉		0.90 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
飲用牛乳	206.00	1.00 本	0.00 本	0.00 本			＊
【甘酢和え】							
もやし		17.20 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊①野菜はゆでて冷却し、水気を切っ
キャベツ		25.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg		短冊	＊て配缶する
にんじん		8.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		短冊	＊②酢～一味唐辛子で甘酢だれを作り
							、加熱し、そスポットに入れて別出
酢		2.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊し。
上白糖		1.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
塩		0.22 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊食感　トング　ソースポット
ごま油		0.54 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
とうがらし(乾)		0.01 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【大根のしょうが汁】							
水		100.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊①鰹節と昆布の合わせ出汁を取る
かつお削り節（薄削り）		0.30 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊②大根は5㎜幅のいちょう切り、生
出汁昆布		3.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊姜はみじん切りにする。
							③合わせ出汁に鶏肉を入れ、冬瓜も
木綿豆腐		15.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		さいの目	＊加えて煮る
鶏もも肉（皮付き）		10.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊④材料が煮えたら、生姜、豆腐を加
だいこん		25.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg		いちょう	＊え、調味料で味を調える。
							⑤下茹でした小松菜を入れる。
しょうが		0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg		みじん切	＊
塩		0.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊食缶　お玉　お椀
うすくちしょうゆ		0.70 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
こまつな		12.50 g	0.00 Kg	0.00 Kg		3cm幅	＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　偏食
（実施月未定）

②

2024年 9月 3日 火曜日
予定献立　　3:試作用

その他　2024-06-28 印刷

献立名	きのこかき揚げ丼　牛乳　甘酢和え 大根のしょうが汁		1年	2年	3年	4年	5年	6年	保存	職員						合計	換算入
		人数	0	0	0	0	0	0	0	0						0	0.00
		単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						0.00	0.00
		行事等	テーマ　偏食														

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【きのこかき揚げ丼】					422	8.9	7.1	83.1	199	32	42	1.3	1.4	41	0.16	0.08	6	4.2	0.5				
米（無洗米）			65.00	*	222	4.0	0.6	50.4	1	3	15	0.5	0.9	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	0.00 Kg		320.00	0.00
米粒麦			9.00	*	30	0.6	0.2	6.9	0	2	2	0.1	0.1	0	0.02	0.00	0	0.8	0.0	0.00 Kg		324.00	0.00
水			78.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
にんじん			6.00	*	2	0.0	0.0	0.5	2	2	1	0.0	0.0	41	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00 Kg		260.00	0.00
さつまいも			10.00	*	13	0.1	0.0	3.2	1	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.2	0.0	0.00 Kg		640.00	0.00
たまねぎ			10.00	*	3	0.1	0.0	0.8	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	0.00 Kg		280.00	0.00
エリンギ			8.00	*	2	0.2	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	0.00 Kg		1,200.00	0.00
まいたけ			8.00	*	2	0.2	0.0	0.4	0	0	1	0.0	0.1	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	0.00 Kg		2,000.00	0.00
長ねぎ			3.50	*	1	0.0	0.0	0.3	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.00 Kg		750.00	0.00
ホールコーン(缶詰)			5.30	*	4	0.1	0.0	0.9	11	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.00 Kg		750.00	0.00
大豆(乾)			5.30	*	20	1.8	1.0	1.6	0	10	12	0.4	0.2	0	0.04	0.01	0	1.1	0.0	0.00 Kg		800.00	0.00
小麦粉			17.50	*	61	1.5	0.3	13.3	0	4	2	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.4	0.0	0.00 Kg		330.00	0.00
でん粉			1.00	*	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		430.00	0.00
米粉			0.70	*	2	0.0	0.0	0.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		314.00	0.00
ベーキングパウダー			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		2,400.00	0.00
水			17.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
揚げ油			5.00	*	44	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		375.00	0.00
だし汁			7.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
だいこん			15.00	*	2	0.1	0.0	0.6	3	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0	0.00 Kg		250.00	0.00
本みりん			1.00	*	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		510.00	0.00
上白糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		320.00	0.00
しょうゆ			3.15	*	2	0.2	0.0	0.2	180	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	0.00 Kg		248.00	0.00
でん粉			0.90	*	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		430.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
飲用牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00 本		58.38	0.00
【甘酢和え】					20	0.7	0.6	3.4	90	15	6	0.1	0.2	56	0.03	0.02	11	0.9	0.2				
もやし			17.20	*	3	0.3	0.0	0.4	0	2	1	0.0	0.1	0	0.01	0.01	1	0.2	0.0	0.00 Kg		170.00	0.00
キャベツ			25.50	*	5	0.3	0.1	1.3	1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0	0.00 Kg		300.00	0.00
にんじん			8.00	*	2	0.1	0.0	0.7	3	2	1	0.0	0.0	55	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.00 Kg		260.00	0.00
酢			2.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		233.00	0.00
上白糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		320.00	0.00
塩			0.22	*	0	0.0	0.0	0.0	86	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.00 Kg		120.00	0.00
ごま油			0.54	*	5	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		1,150.00	0.00
とうがらし(乾)			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【大根のしょうが汁】					36	3.1	2.1	1.5	252	42	16	0.8	0.3	37	0.04	0.05	8	0.7	0.6				
水			100.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
かつお削り節（薄削り）			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
出汁昆布			3.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		5,400.00	0.00
木綿豆腐			15.00	*	11	1.1	0.7	0.2	1	14	9	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	0.00 Kg		550.00	0.00
鶏もも肉（皮付き）			10.00	*	19	1.7	1.4	0.0	6	1	2	0.1	0.2	4	0.01	0.02	0	0.0	0.0	0.00 Kg		1,320.00	0.00
だいこん			25.00	*	4	0.1	0.0	1.0	4	6	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.3	0.0	0.00 Kg		250.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		2,500.00	0.00
塩			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	195	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	0.00 Kg		120.00	0.00
うすくちしょうゆ			0.70	*	0	0.0	0.0	0.0	44	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.00 Kg		380.00	0.00
こまつな			12.50	*	2	0.2	0.0	0.3	2	21	2	0.4	0.0	33	0.01	0.02	5	0.2	0.0	0.00 Kg		700.00	0.00
熱加工による損耗計算値														212	0.31	0.46	27			税抜金額合計			0.00
単純合計値			705.83		604	19.5	17.6	97.9	625	316	85	2.2	2.7	212	0.31	0.46	27	5.8	1.5	消費税(8%)合計			0.00
基準値			0.00		660	20.0	22.0	0.0	0	350	80	3.0	2.0	140	0.40	0.50	23	6.0	2.5	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		52.2 %	たんぱく質		12.9 %	脂質		26.2 %	動物たんぱく質		43.6 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

偏食献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	①オーツ麦のざくざくクッキー スパゲティみそミートソース 糸寒天のサラダ ②みぞれうどん 茎わかめのかきあげ くだもの ③きのこかき揚げ丼 甘酢和え 冬瓜のしょうが汁	オートミールのレシピは今まで出したことがないのでとても興味深いと思いました。米粉も使っているので、小麦粉の摂取量ばかり増えないのがうれしいです。チョコチップが入っているので、子どもたちがおいしく食べながら食物繊維をとれるのも良いですね。 糸昆布は苦手な子が多いと思っていましたが、むしろ糸昆布を入れたことで残菜が減ったのは驚きです。塩昆布ではなく、味付けのない昆布でしょうか？
		どの献立も塩分2以下で、ジャガイモを使わずに様々な食材で食物繊維5gを超えており、とても練られた献立で参考になります。デザート自体が食物繊維を摂るという明確な目的があるのも良いですね。 ②③の献立ではどちらも汁の水分が100gで、特にうどんの方は若干少ないかな？と感じるのですが食べ具合はどうでしょうか。キノコや海藻もかき揚げに入れれば小学生でも食べやすいと思います。
		クッキーはオートミールや強力粉を使ったことがないのでどのような仕上がりになるのか興味があります。ココアやチョコチップははいるので児童も喜びそうです。みそミートはトマト缶などがたっぷり入るので、赤味噌をもう少し抑えても大丈夫なのではないかと感じました。
		ご意見ありがとうございます。オートミールクッキーはアメリカでは一般的なクッキーです。ココナッツパウダーを入れるとオーストラリアのアンザッククッキーが作れます。どちらもさくさくしていて美味しいです。アメリカやオーストラリアではチョコチップは入っていませんが、日本ではあまり一般的ではないので、チョコチップクッキーを入れてみました。 みそミートソースは、大田区の標準献立からです。

[調 理 室 手 配 表]

新　偏食
（実施月未定）

2024年 6月14日 金曜日
3:D献立

大田区立小学校　　2024-05-24 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	教員室	事務室	ﾌｼﾞ産	検食			合計	換算人	行　事　等
	88	88	88	103	90	90	19	15	4	12	3			600	608.55	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【海鮮あんかけそば】							＜大ﾊﾞｯﾄ・しゃもじ＞
★蒸し中華麺		106.81 g	65.00 Kg	65.00 Kg			＊ ①麺を蒸してから炒める
ｻﾗﾀﾞ油		3.29 g	2.00 Kg	1.33 本			＊
							＜中缶・お玉＞
ｻﾗﾀﾞ油		0.50 g	0.30 Kg	0.20 本			＊ ①肉と野菜を順に炒める
★豚肉(小間)		9.86 g	6.00 Kg	6.00 Kg		下味	＊ ②鶏がらだしを加えて調味する
酒		0.50 g	0.30 Kg	0.17 本		下味	＊ ③水溶きでん粉でとじる
にんにく		0.76 g	0.50 Kg	0.50 Kg		ﾐｼﾞﾝ	＊ ④小松菜とごま油を加えて仕上げる
生姜		0.78 g	0.50 Kg	0.50 Kg		ﾐｼﾞﾝ	＊
人参		15.94 g	10.00 Kg	10.00 Kg		短冊	＊
玉ねぎ		23.17 g	15.00 Kg	15.00 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊
白菜		54.06 g	35.00 Kg	35.00 Kg		短冊	＊
生椎茸		3.94 g	3.00 Kg	3.00 Kg		ｽﾗｲｽ	＊
エリンギ		4.54 g	3.00 Kg	3.00 Kg			＊
ｲｶ　短冊		8.22 g	5.00 Kg	5.00 Kg			＊
★むきえび		8.22 g	5.00 Kg	5.00 Kg			＊
酒		0.82 g	0.50 Kg	0.28 本			＊
水		16.43 g	10.00 Kg	10.00 Kg		ﾀﾞｼ/ｽｰﾌﾟ	＊
★冷)鶏がら		3.29 g	2.00 Kg	1.00 袋		ﾀﾞｼ/ｽｰﾌﾟ	＊
伯方塩		0.58 g	0.35 Kg	0.14 袋			＊
ｺｼｮｳ		0.00 g	0.00 Kg	0.00 缶			＊
しょう油		2.96 g	1.80 Kg	0.90 本			＊
片栗粉		1.64 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
チンゲン菜		11.17 g	8.00 Kg	8.00 Kg		短冊	＊
ごま油		0.50 g	0.30 Kg	0.20 本		仕上げ	＊
【じゃが丸揚げ】							＜小ﾊﾞｯﾄ・ﾄﾝｸﾞ＞
じゃが芋		59.16 g	40.00 Kg	40.00 Kg		一口大	＊ ①芋を蒸してよくつぶす
白いんげん豆ﾍﾟｰｽﾄ		9.86 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ ②芋と具とでん粉をよく混ぜる
焼き竹輪		9.86 g	6.00 Kg	6.00 Kg		ｱﾗﾚ	＊ （硬さはでん粉で調整）
長ねぎ		8.87 g	6.00 Kg	6.00 Kg		荒ﾐｼﾞﾝ	＊ ③１つずつ丸めて粉をつける
粉ｶﾂｵ		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊　ｻｲｽﾞ：1.2年/3-6年(60/80g)
伯方塩		0.10 g	0.06 Kg	0.02 袋			＊ ④揚げる
ｺｼｮｳ		0.00 g	0.00 Kg	0.00 缶			＊ ⑤加熱したｿｰｽと青のりをかける
片栗粉		2.46 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊ （タコ焼き風）
片栗粉		2.46 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊
米粉		2.46 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊
揚げ油		4.00 g	2.43 Kg	147.27 缶			＊
中濃ｿｰｽ		4.93 g	3.00 Kg	1.50 本			＊
砂糖		0.82 g	0.50 Kg	0.50 Kg			＊
青のり		0.09 g	0.05 Kg	0.50 袋		仕上げ	＊
【果物(りんご)】							＜ｼﾞｬﾑ缶・ﾄﾝｸﾞ＞
りんご	320.00	0.17 個	100.00 個	100.00 個		6等分	＊ ①ｶｯﾄして塩水で色止め
食塩		0.00 g	0.00 Kg	0.00 袋			＊ 冷蔵保管
【牛乳】							
★飲用牛乳	206.00	1.00 本	600.00 本	600.00 本			＊

芋　　：65.72g（219%）
野　菜：114.75g（104%）
きのこ：8.48g（130%）
豆　類：9.86ｇ（151%）

DF:11.2g

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

新　偏食
（実施月未定）

2024年 6月14日 金曜日
予定献立　　3:D献立

大田区立小学校　2024-05-24 印刷

献立名	海鮮あんかけそば　じゃが丸揚げ　果物(りんご) 牛乳		1年	2年	3年	4年	5年	6年	担任	教員室	事務室	ﾌｼﾞ産	検食			合計	換算人
		人数	88	88	88	103	90	90	19	15	4	12	3			600	608.55
		単価	165.16	165.16	194.31	194.31	223.46	223.46	223.46	223.46	223.46	223.46	223.46			197.08	194.31
		行　事　等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【海鮮あんかけそば】					326	12.1	7.2	50.3	600	62	37	1.1	1.0	138	0.18	0.12	16	3.6	1.4				
★蒸し中華麺(給)油付き			106.81	*	217	6.1	1.0	42.6	161	13	14	0.5	0.4	0	0.06	0.03	0	1.7	0.4	65.00 Kg		375.00	24,375.00
ｻﾗﾀﾞ油1.5k			3.29	*	29	0.0	3.3	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 Kg		353.33	706.66
ｻﾗﾀﾞ油1.5k			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		353.33	106.00
豚肉(小間)			9.86	*	24	1.8	1.7	0.0	5	0	2	0.0	0.3	0	0.07	0.02	0	0.0	0.0	6.00 Kg		1,400.00	8,400.00
酒1.8L			0.50	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		611.11	183.33
にんにく			0.76	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50 Kg		0.00	0.00
生姜			0.78	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50 Kg		1,200.00	600.00
人参			15.94	*	6	0.1	0.0	1.5	4	4	2	0.0	0.0	115	0.01	0.01	1	0.4	0.0	10.00 Kg		280.00	2,800.00
玉ねぎ			23.17	*	8	0.2	0.0	1.9	0	4	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	15.00 Kg		150.00	2,250.00
白菜			54.06	*	7	0.4	0.1	1.7	3	23	5	0.2	0.1	4	0.02	0.02	10	0.7	0.0	35.00 Kg		0.00	0.00
生椎茸			3.94	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	3.00 Kg		0.00	0.00
エリンギ			4.54	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	3.00 Kg		1,500.00	4,500.00
ｲｶ　短冊			8.22	*	7	1.5	0.1	0.0	16	1	4	0.0	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	5.00 Kg		1,900.00	9,500.00
★むきえび			8.22	*	6	1.5	0.0	0.0	21	5	2	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	5.00 Kg		0.00	0.00
酒1.8L			0.82	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50 Kg		611.11	305.56
水			16.43	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	10.00 Kg		0.00	0.00
冷)鶏がら2k			3.29	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.00 Kg		450.00	900.00
伯方塩2.5ｋ			0.58	*	0	0.0	0.0	0.0	220	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.35 Kg		94.00	32.90
SBｺｼｮｳ400g			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		3,500.00	0.00
PBしょう油1.8L			2.96	*	2	0.2	0.0	0.2	166	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	1.80 Kg		0.00	0.00
片栗粉			1.64	*	6	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.00 Kg		295.50	295.50
チンゲン菜			11.17	*	1	0.1	0.0	0.2	4	11	2	0.1	0.0	19	0.00	0.01	3	0.1	0.0	8.00 Kg		0.00	0.00
純ごま油1.5k			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		1,160.00	348.00
【じゃが丸揚げ】					135	3.8	4.4	22.9	238	16	20	0.7	0.2	3	0.07	0.04	18	6.8	0.6				
じゃが芋			59.16	*	35	1.1	0.1	10.2	1	2	11	0.2	0.1	0	0.05	0.02	17	5.3	0.0	40.00 Kg		300.00	12,000.00
白いんげん豆ﾍﾟｰｽﾄ(給)			9.86	*	13	0.9	0.1	2.4	0	6	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0	1.3	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
焼き竹輪(卵小麦不使用)			9.86	*	12	1.2	0.2	1.3	82	1	1	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.2	6.00 Kg		1,200.00	7,200.00
長ねぎ			8.87	*	3	0.1	0.0	0.7	0	3	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	1	0.2	0.0	6.00 Kg		500.00	3,000.00
粉ｶﾂｵ			0.50	*	2	0.4	0.0	0.0	1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
伯方塩2.5ｋ			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 Kg		94.00	5.64
SBｺｼｮｳ400g			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		3,500.00	0.00
片栗粉			2.46	*	8	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50 Kg		295.50	443.25
片栗粉			2.46	*	8	0.0	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50 Kg		295.50	443.25
米粉1k(給)			2.46	*	9	0.1	0.0	2.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50 Kg		0.00	0.00
揚げ油1斗缶			4.00	*	35	0.0	4.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.43 Kg		561.53	1,364.52
中濃ｿｰｽ1.8L(給)			4.93	*	7	0.0	0.0	1.5	113	3	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	3.00 Kg		0.00	0.00
砂糖1k(給)			0.82	*	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.50 Kg		203.00	101.50
青のり100g			0.09	*	0	0.0	0.0	0.0	3	1	1	0.1	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.05 Kg		0.00	0.00
【果物(りんご)】					29	0.1	0.1	8.4	0	2	2	0.1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.8	0.0				
りんご　玉		0.17 個	54.40	*	29	0.1	0.1	8.4	0	2	2	0.1	0.0	1	0.01	0.00	2	0.8	0.0	100.00 個		0.00	0.00
食塩5ｋ			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		62.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
★飲用牛乳		1.00 本	206.00	*	126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	600.00 本		49.38	29,628.00

熱加工による損耗計算値													220	0.34	0.47	38			税抜金額合計			109,489.11
単純合計値			643.95		616	22.8	19.5	91.5	922	307	80	1.9	220	0.34	0.47	38	11.2	2.2	消費税(8%)合計			8,759.11
基準値			0.00		650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		36.7 %		たんぱく質		14.8 %		脂質		28.5 %	動物たんぱく質	57.9 %	税込金額合計		118,248.22

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

偏食献立　ご意見欄

	献立名	質問・ご意見欄
	海鮮あんかけそば じゃが丸揚げ りんご	いんげん豆ペーストは、給食会のものです。みためはビックたこ焼きです。食べると、コロッケ的です。かたくり粉は、混ぜる用と粉付けようです。卵・小麦粉・乳製品・タコなどのアレルゲンフリーなので、ほとんどの人が食べられます。
		じゃが丸揚げおいしそうです。いんげん豆ペーストはどちらで購入ですか？たこ焼きみたいな見た目は子ども絶対好きなやつですね。片栗粉が2つに分かれているのは、具に混ぜる用と、米粉と混ぜて衣用ですか？
		あんかけそばの餡にｷﾉｺ2種類入ってて、麺と一緒に食べちゃいますね!チンゲン菜も沢山入ってて彩よさそうです。じゃが丸揚げは同じものかは分かりませんが、本校でもやったことがあります。リクエストで挙がりました！タコ焼き風ってビジュアルに心奪われますよね!

【資料４】

［調 理 室 手 配 表］

2024年 9月 3日 火曜日

0:通常献立

大田区立小学校　　2024-07-09 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人	行 事 等
	100	100	100	100	100	100								600	600.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【麦ごはん】							
米		60.00 g	36.00 Kg	36.00 Kg			＊
麦		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳		206.00 g	123.60 Kg	600.00 本	給食会		
【鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ】							①肉に塩・こしょうをふる
鶏若鶏肉胸(皮なし)		50.00 g	30.00 Kg	30.00 Kg			＊ ②片栗粉をまぶして揚げる
塩		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊ ③りんごからみりんを加熱し、ネギ
黒こしょう		0.01 g	0.01 Kg	10.00 g			＊ とゴマを加えてソースを作る
でん粉		5.00 g	3.00 Kg	3000.00 g			＊ ④それぞれ配缶する
油		3.50 g	2.10 Kg	2.10 Kg			＊
りんご		8.00 g	5.65 Kg	23.54 個			＊
しょうが		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg			＊
にんにく		0.40 g	0.26 Kg	0.26 Kg			＊
砂糖		0.70 g	0.42 Kg	420.00 g			＊
しょうゆ		3.30 g	1.98 Kg	1.98 Kg			＊
みりん		0.80 g	0.48 Kg	480.00 g			＊
葉ねぎ		1.90 g	1.21 Kg	1.21 Kg			＊
白いりごま		1.20 g	0.72 Kg	720.00 g			＊
【キャベツサラダ】							①キャベツはゆでて冷却し、水気を
キャベツ		40.00 g	28.24 Kg	28.24 Kg			＊ よく切る
油		2.40 g	1.44 Kg	1.44 Kg			＊ ②調味料でドレッシングを作り冷ま
酢		2.00 g	1.20 Kg	1200.00 g			＊ しておく
塩		0.20 g	0.12 Kg	120.00 g			＊ ③それぞれ配缶する
砂糖		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊
粉辛子		0.06 g	0.04 Kg	40.00 g			＊
マヨネーズ(卵黄型)		2.50 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊
【ミネストローネ】							①ガラスープをとる
油		1.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊ ②マカロニは硬めに下茹でする
ベーコン		3.00 g	1.80 Kg	1.80 Kg			＊ ③油を熱し、ベーコンから順に炒め
にんにく		0.10 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊ る
セロリー		5.00 g	4.61 Kg	4.61 Kg			＊ ④スープを加えて煮込み、調味する
にんじん		10.00 g	6.19 Kg	6.19 Kg			＊ ⑤マカロニを加えて仕上げる
たまねぎ		20.00 g	12.77 Kg	12.77 Kg			＊
水		110.00 g	66.00 Kg	66.00 Kg			＊
鳥がら		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
しょうが		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg			＊
じゃがいも		30.00 g	20.00 Kg	20.00 Kg			＊
塩		0.80 g	0.48 Kg	480.00 g			＊
黒こしょう		0.01 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
ホールトマト(缶)		15.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg			＊
マカロニ･スパゲッティ		6.00 g	3.60 Kg	3.60 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

2024年 9月 3日 火曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-07-09 印刷

献立名				1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人
麦ごはん	牛乳	鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ	人数	100	100	100	100	100	100								600	600.00
キャベツサラダ	ミネストローネ		単価	2.40	2.40	2.82	2.82	3.24	3.24								2.82	2.82
			行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【麦ごはん】					247	4.4	0.7	53.9	1	5	17	0.6	0.9	0	0.07	0.02	0	1.2	0.0				
米			60.00	*	214	3.7	0.5	46.3	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.00 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	6.00 Kg		261.10	1,566.60
水(米＋麦)×1.3			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳			206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	123.60 Kg	給食会	0.00	0.00
【鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ】					122	12.2	5.2	7.1	249	20	21	0.4	0.5	7	0.06	0.07	3	0.4	0.7				
鶏若鶏肉胸(皮なし)			50.00	*	53	11.7	1.0	0.1	23	2	15	0.2	0.4	5	0.05	0.06	2	0.0	0.1	30.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 Kg		0.00	0.00
黒こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
でん粉			5.00	*	17	0.0	0.0	4.1	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.00 Kg		0.00	0.00
油			3.50	*	31	0.0	3.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.10 Kg		0.00	0.00
りんご			8.00	*	4	0.0	0.0	1.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	5.65 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.40	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.26 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.70	*	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.42 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.30	*	3	0.3	0.0	0.3	188	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	1.98 Kg		0.00	0.00
みりん			0.80	*	2	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
葉ねぎ			1.90	*	1	0.0	0.0	0.1	0	2	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0	1.21 Kg		0.00	0.00
白いりごま			1.20	*	7	0.2	0.7	0.2	0	14	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	0.72 Kg		0.00	0.00
【キャベツサラダ】					48	0.6	4.4	2.4	97	18	6	0.1	0.1	3	0.02	0.01	16	0.7	0.3				
キャベツ			40.00	*	8	0.5	0.1	2.1	2	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0.0	28.24 Kg		0.00	0.00
油			2.40	*	21	0.0	2.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.44 Kg		0.00	0.00
酢			2.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20 Kg		0.00	0.00
塩			0.20	*	0	0.0	0.0	0.0	76	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.12 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.30	*	1	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
粉辛子			0.06	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.04 Kg		0.00	0.00
マヨネーズ(卵黄型)			2.50	*	17	0.1	1.9	0.0	19	1	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.50 Kg		0.00	0.00
【ミネストローネ】					75	2.1	2.3	13.1	333	11	16	0.4	0.3	79	0.08	0.02	13	3.9	0.9				
油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
ベーコン			3.00	*	12	0.4	1.2	0.0	24	0	1	0.0	0.1	0	0.01	0.00	1	0.0	0.1	1.80 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.07 Kg		0.00	0.00
セロリー			5.00	*	1	0.0	0.0	0.2	1	2	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	4.61 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	6.19 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			20.00	*	7	0.2	0.0	1.7	0	3	2	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.3	0.0	12.77 Kg		0.00	0.00
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	66.00 Kg		0.00	0.00
鳥がら			10.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			30.00	*	18	0.5	0.0	5.2	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0.0	20.00 Kg		0.00	0.00
塩			0.80	*	0	0.0	0.0	0.0	304	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.8	0.48 Kg		0.00	0.00
黒こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
ホールトマト(缶)			15.00	*	3	0.1	0.0	0.7	1	1	2	0.1	0.0	7	0.01	0.00	2	0.2	0.0	9.00 Kg		0.00	0.00
マカロニ･スパゲッティ			6.00	*	21	0.8	0.1	4.4	0	1	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.0	3.60 Kg		0.00	0.00

熱加工による損耗計算値														167	0.31	0.43	34			税抜金額合計		1,566.60
単純合計値		610.28			618	26.1	20.4	86.4	764	281	81	1.5	2.6	167	0.31	0.43	34	6.2	2.1	消費税(8%)合計		125.32
基準値		0.00			650	26.8	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計		0.00
								穀類		43.4 %	たんぱく質		16.9 %	脂質		29.7 %	動物たんぱく質		72.4 %	税込金額合計		1,691.92

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月 4日 水曜日
0:通常献立

大田区立小学校　2024-07-09 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人	行事等
	100	100	100	100	100	100								600	600.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【麦ごはん】							
米		60.00 g	36.00 Kg	36.00 Kg			＊
麦		5.00 g	3.00 Kg	3.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳		206.00 g	123.60 Kg	600.00 本	給食会		
【ガリバタサーモン】							①鮭にしょうゆ、酒をふっておく
しょうゆ		0.80 g	0.48 Kg	0.48 Kg			＊ ②でん粉をまぶして、揚げる
酒		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊ ③バターで具材を炒める
生鮭		40.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg			＊ ④調味し、でん粉でとろみをつける
でん粉		4.70 g	2.82 Kg	2820.00 g			＊ ⑤それぞれ配缶する
油		3.50 g	2.10 Kg	2.10 Kg			＊　（②に④をかける）
無塩バター		1.90 g	1.14 Kg	1.14 Kg			＊
にんにく		0.80 g	0.52 Kg	0.52 Kg			＊
えのきたけ		15.00 g	10.59 Kg	10.59 Kg			＊
しめじ		15.00 g	10.00 Kg	10.00 Kg			＊
たまねぎ		15.00 g	9.58 Kg	9.58 Kg			＊
しょうゆ		3.70 g	2.22 Kg	2.22 Kg			＊
みりん		3.70 g	2.22 Kg	2220.00 g			＊
酒		2.80 g	1.68 Kg	1680.00 g			＊
砂糖		0.77 g	0.46 Kg	460.00 g			＊
でん粉		0.80 g	0.48 Kg	480.00 g			＊
【オクラとひじきのごまサラダ】							①ひじきは戻して、ゆでて水気を切
干ひじき(鉄釜、乾)		1.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊ る
オクラ		15.00 g	10.59 Kg	10.59 Kg			＊ ②野菜はゆでて冷却し、水気をよく
にんじん根(皮むき､生)		15.00 g	10.00 Kg	10.00 Kg	給食会		＊ きる
キャベツ		15.00 g	10.59 Kg	10.59 Kg			＊ ③ひじきと野菜を合わせておく
ホールコーン(冷)		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ ④ごま～酢を合わせて加熱し、冷め
							たらマヨネーズを合わせる
白すりごま		3.00 g	1.80 Kg	1800.00 g			＊ ⑤配缶直前に③④を合わせる
砂糖		1.00 g	0.60 Kg	600.00 g			＊
しょうゆ		1.60 g	0.96 Kg	0.96 Kg			＊
酢		0.80 g	0.48 Kg	480.00 g			＊
マヨネーズ(卵黄型)		4.50 g	2.70 Kg	2.70 Kg			＊
【切り干し大根の味噌汁】							①だしをとる
水		110.00 g	66.00 Kg	66.00 Kg			＊ ②だし汁を加熱して、具材を入れて
削り節(だし)		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊ 煮る
たまねぎ		10.00 g	6.38 Kg	6.38 Kg			＊ ③調味する
切干し大根		3.00 g	1.80 Kg	1.80 Kg			＊
じゃがいも		25.00 g	16.67 Kg	16.67 Kg			＊
油揚げ		5.00 g	3.00 Kg	3.00 Kg			＊
カットわかめ		0.30 g	0.18 Kg	0.18 Kg			＊
米みそ(甘みそ)		3.00 g	1.80 Kg	1.80 Kg			＊
赤みそ		3.00 g	1.80 Kg	1.80 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

2024年 9月 4日 水曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-07-09 印刷

献立名	麦ごはん　牛乳　ガリバタサーモン オクラとひじきのごまサラダ　切り干し大根の味噌汁		1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人
		人数	100	100	100	100	100	100								600	600.00
		単価	1.20	1.20	1.41	1.41	1.62	1.62								1.41	1.41
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【麦ごはん】					231	4.1	0.6	50.1	1	4	15	0.6	0.9	0	0.06	0.01	0	0.7	0.0				
米			60.00	*	214	3.7	0.5	46.3	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.00 Kg		0.00	0.00
麦			5.00	*	17	0.4	0.1	3.8	0	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.4	0.0	3.00 Kg		261.10	783.30
水(米＋麦)×1.3			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳			206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	123.60 Kg	給食会	0.00	0.00
【ガリバタサーモン】					149	10.4	6.8	10.7	283	10	19	0.6	0.4	19	0.13	0.15	1	1.3	0.7				
しょうゆ			0.80	*	1	0.1	0.0	0.1	46	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.48 Kg		0.00	0.00
酒			0.50	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
生鮭			40.00	*	50	8.9	1.6	0.0	26	6	11	0.2	0.2	4	0.06	0.08	0	0.0	0.1	24.00 Kg		0.00	0.00
でん粉			4.70	*	16	0.0	0.0	3.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.82 Kg		0.00	0.00
油			3.50	*	31	0.0	3.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.10 Kg		0.00	0.00
無塩バター			1.90	*	14	0.0	1.6	0.0	0	0	0	0.0	0.0	15	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.14 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.80	*	1	0.1	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.52 Kg		0.00	0.00
えのきたけ			15.00	*	5	0.4	0.0	1.1	0	0	2	0.2	0.1	0	0.04	0.03	0	0.6	0.0	10.59 Kg		0.00	0.00
しめじ			15.00	*	4	0.4	0.1	0.7	0	0	2	0.1	0.1	0	0.02	0.03	0	0.5	0.0	10.00 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			15.00	*	5	0.2	0.0	1.3	0	3	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.2	0.0	9.58 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.70	*	3	0.3	0.0	0.3	211	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	2.22 Kg		0.00	0.00
みりん			3.70	*	9	0.0	0.0	1.6	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	2.22 Kg		0.00	0.00
酒			2.80	*	3	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.68 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.77	*	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.46 Kg		0.00	0.00
でん粉			0.80	*	3	0.0	0.0	0.7	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
【オクラとひじきのごまサラダ】					76	1.8	5.1	7.4	151	71	31	1.0	0.4	120	0.05	0.04	9	2.9	0.3				
干ひじき(鉄釜、乾)			1.00	*	2	0.1	0.0	0.6	18	10	6	0.6	0.0	4	0.00	0.00	0	0.5	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
オクラ			15.00	*	4	0.3	0.0	1.0	1	14	8	0.1	0.1	8	0.01	0.01	2	0.8	0.0	10.59 Kg		0.00	0.00
にんじん根(皮むき、生)			15.00	*	5	0.1	0.0	1.3	5	4	1	0.0	0.0	104	0.01	0.01	1	0.4	0.0	10.00 Kg	給食会	0.00	0.00
キャベツ			15.00	*	3	0.2	0.0	0.8	1	6	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	6	0.3	0.0	10.59 Kg		0.00	0.00
ホールコーン(冷)			10.00	*	9	0.3	0.1	2.0	0	0	2	0.0	0.1	1	0.01	0.01	0	0.5	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
白すりごま			3.00	*	18	0.6	1.6	0.6	0	36	11	0.3	0.2	0	0.01	0.01	0	0.4	0.0	1.80 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.60	*	1	0.1	0.0	0.1	91	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.96 Kg		0.00	0.00
酢			0.80	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
マヨネーズ(卵黄型)			4.50	*	30	0.1	3.4	0.0	35	1	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.1	2.70 Kg		0.00	0.00
【切り干し大根の味噌汁】					57	2.9	2.0	9.0	259	43	23	0.6	0.3	1	0.03	0.02	9	3.5	0.7				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	66.00 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			2.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			10.00	*	3	0.1	0.0	0.8	0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	6.38 Kg		0.00	0.00
切干し大根			3.00	*	8	0.3	0.0	2.1	6	15	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.6	0.0	1.80 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			25.00	*	15	0.5	0.0	4.3	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	7	2.2	0.0	16.67 Kg		0.00	0.00
油揚げ			5.00	*	19	1.2	1.7	0.0	0	16	8	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	3.00 Kg		0.00	0.00
カットわかめ			0.30	*	1	0.1	0.0	0.1	28	3	1	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.1	0.1	0.18 Kg		0.00	0.00
米みそ(甘みそ)			3.00	*	6	0.3	0.1	1.1	72	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2	1.80 Kg		0.00	0.00
赤みそ			3.00	*	5	0.4	0.2	0.6	153	4	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	1.80 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														218	0.35	0.53	21			税抜金額合計			783.30
単純合計値			608.17		639	26.0	22.3	87.1	778	355	109	2.8	2.8	218	0.35	0.53	21	8.4	1.9	消費税(8%)合計			62.66
基準値			0.00		650	26.8	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類	36.2 %		たんぱく質		16.3 %	脂質		31.4 %	動物たんぱく質		60.4 %	税込金額合計			845.96

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月 5日 木曜日

0:通常献立

大田区立小学校　2024-07-09 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人	行事等
	100	100	100	100	100	100								600	600.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【鶏肉野菜めし】							①米を炊く
米		60.00 g	36.00 Kg	36.00 Kg			＊ ②肉に酒をふっておく
麦		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ ③油で具材を炒め、水・調味料でに
水(米＋麦)×1.25		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊ 含める
							④ごはんに③を合わせて蒸らし、い
油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ んげんを混ぜて配缶する
ごぼう		10.00 g	6.67 Kg	6.67 Kg			＊
にんじん		10.00 g	6.19 Kg	6.19 Kg			＊
鶏若鶏肉ささ身		20.00 g	12.63 Kg	12.63 Kg			＊
酒		5.00 g	3.00 Kg	3000.00 g			＊
油揚げ		5.00 g	3.00 Kg	3.00 Kg			＊
水		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
しょうゆ		3.50 g	2.10 Kg	2.10 Kg			＊
砂糖		1.00 g	0.60 Kg	600.00 g			＊
みりん		1.00 g	0.60 Kg	600.00 g			＊
塩		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊
さやいんげん		7.00 g	4.33 Kg	4.33 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳		206.00 g	123.60 Kg	600.00 本	給食会		
【きのこ春巻き】							①油で具材を炒め、調味する
油		0.40 g	0.24 Kg	0.24 Kg			＊ ②春巻きの皮に包んで、揚げる
しょうが		0.30 g	0.23 Kg	0.23 Kg			＊
えのきたけ		10.00 g	7.06 Kg	7.06 Kg			＊
エリンギ		5.00 g	3.26 Kg	3.26 Kg			＊
生しいたけ(菌床栽培、生)		3.00 g	2.25 Kg	2.25 Kg			＊
豚ロース(脂身付き)		20.00 g	12.00 Kg	12.00 Kg			＊
緑豆はるさめ		1.50 g	0.90 Kg	0.90 Kg			＊
もやし		3.00 g	1.82 Kg	1.82 Kg			＊
酒		1.50 g	0.90 Kg	900.00 g			＊
塩		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊
こしょう		0.01 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
しょうゆ		1.50 g	0.90 Kg	0.90 Kg			＊
でん粉		1.00 g	0.60 Kg	600.00 g			＊
春巻きの皮(生)		13.00 g	7.80 Kg	7.80 Kg			＊
油		6.20 g	3.72 Kg	3.72 Kg			＊
【味噌汁】							①だしをとる
水		110.00 g	66.00 Kg	66.00 Kg			＊ ②だし汁を加熱して、具材を入れて
削り節(だし)		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊ 煮る
たまねぎ		25.00 g	15.96 Kg	15.96 Kg			＊ ③調味する
じゃがいも		25.00 g	16.67 Kg	16.67 Kg			＊
カットわかめ		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
米みそ(甘みそ)		3.00 g	1.80 Kg	1.80 Kg			＊
赤みそ		3.00 g	1.80 Kg	1.80 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

2024年 9月 5日 木曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-07-09 印刷

献立名	鶏肉野菜めし / 味噌汁	牛乳	きのこ春巻き

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	換算人
人数	100	100	100	100	100	100	600	600.00
単価	2.40	2.40	2.82	2.82	3.24	3.24	2.82	2.82
行事等								

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【鶏肉野菜めし】					316	11.1	3.1	58.6	328	34	41	1.1	1.2	76	0.11	0.07	3	2.4	0.8				
米			60.00	*	214	3.7	0.5	46.3	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.00 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	6.00 Kg		261.10	1,566.60
水(米＋麦)×1.25			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
ごぼう			10.00	*	6	0.2	0.0	1.5	2	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0	6.67 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	6.19 Kg		0.00	0.00
鶏若鶏肉ささ身			20.00	*	20	4.8	0.2	0.0	8	1	6	0.1	0.1	1	0.02	0.02	1	0.0	0.0	12.63 Kg		0.00	0.00
酒			5.00	*	5	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.00 Kg		0.00	0.00
油揚げ			5.00	*	19	1.2	1.7	0.0	0	16	8	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	3.00 Kg		0.00	0.00
水			10.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.50	*	3	0.3	0.0	0.3	200	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	2.10 Kg		0.00	0.00
砂糖			1.00	*	4	0.0	0.0	1.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
みりん			1.00	*	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
塩			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	114	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	0.18 Kg		0.00	0.00
さやいんげん			7.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.01	1	0.2	0.0	4.33 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳			206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	123.60 Kg	給食会	0.00	0.00
【きのこ春巻き】					164	5.7	10.6	11.8	189	3	10	0.2	0.4	1	0.17	0.07	0	1.4	0.4				
油			0.40	*	4	0.0	0.4	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.24 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
えのきたけ			10.00	*	3	0.3	0.0	0.8	0	0	2	0.1	0.1	0	0.02	0.02	0	0.4	0.0	7.06 Kg		0.00	0.00
エリンギ			5.00	*	2	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	3.26 Kg		0.00	0.00
生しいたけ(菌床栽培、生)			3.00	*	1	0.1	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	2.25 Kg		0.00	0.00
豚ロース(脂身付き)			20.00	*	50	3.9	3.8	0.0	8	1	4	0.1	0.3	1	0.14	0.03	0	0.0	0.0	12.00 Kg		0.00	0.00
緑豆はるさめ			1.50	*	5	0.0	0.0	1.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.90 Kg		0.00	0.00
もやし			3.00	*	1	0.1	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.82 Kg		0.00	0.00
酒			1.50	*	2	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.90 Kg		0.00	0.00
塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			1.50	*	1	0.1	0.0	0.1	86	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.90 Kg		0.00	0.00
でん粉			1.00	*	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
春巻きの皮(生)			13.00	*	37	1.1	0.2	8.1	57	2	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.6	0.1	7.80 Kg		0.00	0.00
油			6.20	*	55	0.0	6.2	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.72 Kg		0.00	0.00
【味噌汁】					35	1.6	0.3	8.3	273	15	12	0.4	0.2	1	0.03	0.01	9	3.1	0.7				
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	66.00 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			2.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			25.00	*	8	0.3	0.0	2.1	1	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.0	15.96 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			25.00	*	15	0.5	0.0	4.3	0	1	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	7	2.2	0.0	16.67 Kg		0.00	0.00
カットわかめ			0.50	*	1	0.1	0.0	0.2	47	4	2	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1	0.30 Kg		0.00	0.00
米みそ(甘みそ)			3.00	*	6	0.3	0.1	1.1	72	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2	1.80 Kg		0.00	0.00
赤みそ			3.00	*	5	0.4	0.2	0.6	153	4	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	1.80 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														156	0.39	0.46	14			税抜金額合計			1,566.60
単純合計値			584.31		641	25.2	21.8	88.6	874	279	84	1.7	2.6	156	0.39	0.46	14	6.9	2.1	消費税(8%)合計			125.32
基準値			0.00		650	26.8	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		44.3 %		たんぱく質	15.7 %	脂質		30.6 %	動物たんぱく質		61.5 %	税込金額合計			1,691.92

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月 9日 月曜日

0:通常献立

大田区立小学校　　2024-08-07 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人	行事等
	100	100	100	100	100	100								600	600.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【カレーミートトースト】							①油でにんにく、しょうがを炒める
無塩食パン 50g		50.00 g	30.00 Kg	30.00 Kg			＊ ②ひき肉、大豆、野菜の順に炒める
油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ ③調味料と水を加えて煮込む
しょうが		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg		みじん切り	＊ ④パンに③とチーズをのせて、オー
にんにく		0.30 g	0.20 Kg	0.20 Kg		みじん切り	＊ ブンで焼く
豚肉(挽肉)		12.00 g	7.20 Kg	7.20 Kg			＊
大豆(国産､ゆで)		12.00 g	7.20 Kg	7.20 Kg		みじん切り	＊
たまねぎ		30.00 g	19.15 Kg	19.15 Kg		みじん切り	＊
にんじん		8.00 g	4.95 Kg	4.95 Kg		みじん切り	＊
赤ワイン		0.80 g	0.48 Kg	0.48 Kg			＊
ウスターソース		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊
カレー粉		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊
トマトケチャップ		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊
食塩		0.10 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
水		7.00 g	4.20 Kg	4.20 Kg			＊
ピザ用チーズ		12.00 g	7.20 Kg	7.20 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳		206.00 g	123.60 Kg	600.00 本	給食会		
【ABCマカロニスープ】							①豚肉に白ワインを振っておく
油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ ②鶏ガラスープをとる
セロリー		2.00 g	1.85 Kg	1.85 Kg		小口切り	＊ ③油を熱し、セロリ、にんじん、玉
豚肉		15.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg			＊ ねぎを炒める
白ワイン		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ ④鶏ガラスープ、じゃがいもを加え
にんじん		13.00 g	8.04 Kg	8.04 Kg		いちょう	＊ る
たまねぎ		32.00 g	20.42 Kg	20.42 Kg		スライス	＊ ⑤はくさい、調味料で味をととのえ
水		100.00 g	60.00 Kg	60.00 Kg			＊ る
鳥がら		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ ⑥パセリを加えて仕上げる
しょうが		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg			＊
じゃがいも		30.00 g	20.00 Kg	20.00 Kg		厚いちょう	＊
はくさい		20.00 g	12.77 Kg	12.77 Kg		短冊切り	＊
塩		0.60 g	0.36 Kg	360.00 g			＊
こしょう		0.02 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
マカロニ		7.00 g	4.20 Kg	4.20 Kg			＊
パセリ(乾)		0.02 g	0.01 Kg	0.01 Kg			＊
【パンプキンケーキ】							①一口大のかぼちゃは蒸して、皮を
かぼちゃ		8.40 g	5.60 Kg	5.60 Kg		一口大	＊ 除いてつぶす
かぼちゃ		4.20 g	2.80 Kg	2.80 Kg		１cm角	＊ ②１ｃｍ角のかぼちゃは硬めに蒸す
小麦粉		14.00 g	8.40 Kg	8.40 Kg	給食会		＊ ③①に砂糖、卵、牛乳を加え混ぜる
ベーキングパウダー		0.28 g	0.17 Kg	170.00 g			＊ ④③に溶かしバター、②を加える
砂糖		6.30 g	3.78 Kg	3780.00 g			＊ ⑤スライスアーモンドはから焼きす
鶏卵		7.00 g	4.94 Kg	4.94 Kg			＊ る
調理用牛乳		3.50 g	2.10 Kg	2.10 Kg			＊ ⑥焼き型かカップに生地を流し入れ
バター		5.60 g	3.36 Kg	3.36 Kg			＊ 、スライスアーモンドを振る
スライスアーモンド		2.10 g	1.26 Kg	1.26 Kg			＊ ⑦１８０℃に予熱したオーブンで２
							０分程度焼く

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

2024年 9月 9日 月曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-08-07 印刷

献立名	1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人
カレーミートトースト　牛乳　ABCマカロニスープ パンプキンケーキ	人数	100	100	100	100	100	100								600	600.00
	単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								0.00	0.00
	行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【カレーミートトースト】					245	11.6	10.1	29.3	235	122	30	0.9	1.4	104	0.17	0.14	2	2.8	0.6				
無塩食パン 50g			50.00	*	128	4.2	2.4	23.6	6	16	9	0.3	0.4	0	0.05	0.05	0	1.0	0.0	30.00 kg		0.00	0.00
油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38 kg		0.00	0.00
にんにく			0.30	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 kg		0.00	0.00
豚肉(挽肉)			12.00	*	25	2.1	2.1	0.0	7	1	2	0.1	0.3	1	0.08	0.03	0	0.0	0.0	7.20 kg		0.00	0.00
大豆(国産､ゆで)			12.00	*	20	1.8	1.2	1.0	0	9	12	0.3	0.2	0	0.02	0.01	0	1.0	0.0	7.20 kg		0.00	0.00
たまねぎ			30.00	*	10	0.3	0.0	2.5	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	19.15 kg		0.00	0.00
にんじん			8.00	*	3	0.1	0.0	0.7	2	2	1	0.0	0.0	58	0.01	0.00	0	0.2	0.0	4.95 kg		0.00	0.00
赤ワイン			0.80	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 kg		0.00	0.00
ウスターソース			2.00	*	2	0.0	0.0	0.5	66	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	1.20 kg		0.00	0.00
カレー粉			0.30	*	1	0.0	0.0	0.2	0	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.18 kg		0.00	0.00
トマトケチャップ			2.00	*	2	0.0	0.0	0.6	24	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	1.20 kg		0.00	0.00
食塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	39	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 kg		0.00	0.00
水			7.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.20 kg		0.00	0.00
ピザ用チーズ			12.00	*	49	3.1	3.9	0.1	90	86	2	0.0	0.4	44	0.00	0.05	0	0.0	0.2	7.20 kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳			206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	123.60 kg	給食会	0.00	0.00
【ABCマカロニスープ】					103	4.7	3.3	14.9	243	22	19	0.5	0.8	97	0.18	0.06	15	4.1	0.6				
油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 kg		0.00	0.00
セロリー			2.00	*	0	0.0	0.0	0.1	1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.85 kg		0.00	0.00
豚肉			15.00	*	36	2.7	2.6	0.0	8	1	3	0.1	0.5	1	0.11	0.03	0	0.0	0.0	9.00 kg		0.00	0.00
白ワイン			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 kg		0.00	0.00
にんじん			13.00	*	5	0.1	0.0	1.2	4	4	1	0.0	0.0	94	0.01	0.01	1	0.4	0.0	8.04 kg		0.00	0.00
たまねぎ			32.00	*	11	0.3	0.0	2.7	1	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	0.5	0.0	20.42 kg		0.00	0.00
水			100.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	60.00 kg		0.00	0.00
鳥がら			10.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	6.00 kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38 kg		0.00	0.00
じゃがいも			30.00	*	18	0.5	0.0	5.2	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0.0	20.00 kg		0.00	0.00
はくさい			20.00	*	3	0.2	0.0	0.6	1	9	2	0.1	0.0	2	0.01	0.01	4	0.3	0.0	12.77 kg		0.00	0.00
塩			0.60	*	0	0.0	0.0	0.0	228	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.36 kg		0.00	0.00
こしょう			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 kg		0.00	0.00
マカロニ			7.00	*	26	0.9	0.2	5.1	0	1	4	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	4.20 kg		0.00	0.00
パセリ(乾)			0.02	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 kg		0.00	0.00
【パンプキンケーキ】					148	2.9	6.6	20.2	72	25	13	0.3	0.2	87	0.04	0.07	6	1.0	0.1				
かぼちゃ			8.40	*	7	0.2	0.0	1.7	0	1	2	0.0	0.0	28	0.01	0.01	4	0.3	0.0	5.60 kg		0.00	0.00
かぼちゃ			4.20	*	3	0.1	0.0	0.9	0	1	1	0.0	0.0	14	0.00	0.00	2	0.1	0.0	2.80 kg		0.00	0.00
小麦粉			14.00	*	49	1.2	0.2	10.6	0	3	2	0.1	0.0	0	0.02	0.00	0	0.4	0.0	8.40 kg	給食会	0.00	0.00
ベーキングパウダー			0.28	*	0	0.0	0.0	0.1	19	7	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.17 kg		0.00	0.00
砂糖			6.30	*	25	0.0	0.0	6.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	3.78 kg		0.00	0.00
鶏卵			7.00	*	10	0.9	0.7	0.0	10	3	1	0.1	0.1	15	0.00	0.03	0	0.0	0.0	4.94 kg		0.00	0.00
調理用牛乳			3.50	*	2	0.1	0.1	0.2	1	4	0	0.0	0.0	1	0.00	0.01	0	0.0	0.0	2.10 kg		0.00	0.00
バター			5.60	*	39	0.0	4.5	0.0	42	1	0	0.0	0.0	29	0.00	0.00	0	0.0	0.1	3.36 kg		0.00	0.00
スライスアーモンド			2.10	*	13	0.4	1.1	0.4	0	5	7	0.1	0.1	0	0.01	0.02	0	0.2	0.0	1.26 kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														366	0.47	0.58	25			税抜金額合計			0.00
単純合計値			626.02		622	26.0	27.8	74.3	634	396	83	1.7	3.2	366	0.47	0.58	25	7.9	1.5	消費税(8%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		32.6 %	たんぱく質		16.7 %	脂質		40.2 %	動物たんぱく質		60.4 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月10日 火曜日
0:通常献立

大田区立小学校　2024-08-07 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人	行 事 等
	100	100	100	100	100	100								600	600.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【麦ごはん】							
米		60.00 g	36.00 Kg	36.00 Kg			＊
麦		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳		206.00 g	123.60 Kg	600.00 本	給食会		
【鮭のマスタード焼き】							①魚に酒、塩で下味をつける
生鮭		50.00 g	30.00 Kg	30.00 Kg			＊ ②マスタードｿｰｽを作り、①に塗っ
酒		0.80 g	0.48 Kg	480.00 g			＊ て、オーブンで焼く
塩		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊
粒入りマスタード		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料(低ｶﾛﾘｰ)		4.00 g	2.40 Kg	2.40 Kg			＊
カレー粉		0.20 g	0.12 Kg	120.00 g			＊
【長芋とブロッコリーのにんにく炒め】							①長芋にでん粉をまぶす
長いも		50.00 g	33.34 Kg	33.34 Kg		厚いちょう	＊ ②油を熱し、しょうが、にんにくを
でん粉		3.00 g	1.80 Kg	1800.00 g			＊ 炒める
ブロッコリー		20.00 g	24.00 Kg	24.00 Kg		茹でる	＊ ③①、硬めに茹でたブロッコリーを
油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ 加えて炒め、調味料で味付けする
しょうが		0.30 g	0.23 Kg	0.23 Kg		みじん切り	＊
にんにく		0.30 g	0.20 Kg	0.20 Kg		みじん切り	＊
砂糖		0.80 g	0.48 Kg	480.00 g			＊
みりん		0.80 g	0.48 Kg	480.00 g			＊
塩		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊
酢		0.50 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
しょうゆ		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊
ごま油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
【みそけんちん汁】							①だしをとる
油		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ こんにゃくは下茹でする
鶏肉		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ ②油を熱し、ごぼう、こんにゃくを
酒		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊ 炒め、だし汁で煮る
ごぼう		10.00 g	6.67 Kg	6.67 Kg		ささがき	＊ ③にんじん、だいこん、ジャガイモ
こんにゃく		7.00 g	4.20 Kg	4.20 Kg			＊ を加えてさらに煮る
水		110.00 g	66.00 Kg	66.00 Kg			＊ ④豆腐を加え、調味料で味をととの
削り節(だし)		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊ え、２㎝に切った小松菜、ねぎを加
にんじん		10.00 g	6.19 Kg	6.19 Kg		いちょう	＊ えて仕上げる
だいこん		15.00 g	10.00 Kg	10.00 Kg		いちょう	＊
じゃがいも		20.00 g	13.33 Kg	13.33 Kg		いちょう	＊
木綿豆腐(凝固剤：塩化マグネシウム)		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
米みそ(甘みそ)		3.50 g	2.10 Kg	2.10 Kg			＊
赤みそ		3.50 g	2.10 Kg	2.10 Kg			＊
小松菜		5.00 g	3.53 Kg	3.53 Kg			＊
ねぎ		4.00 g	2.66 Kg	2.66 Kg		小口切り	＊
ごま油		1.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

2024年 9月10日 火曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-08-07 印刷

献立名	麦ごはん / 牛乳 / 鮭のマスタード焼き / 長芋とブロッコリーのにんにく炒め / みそけんちん汁		1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人
		人数	100	100	100	100	100	100								600	600.00
		単価	2.40	2.40	2.82	2.82	3.24	3.24								2.82	2.82
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【麦ごはん】					247	4.4	0.7	53.9	1	5	17	0.6	0.9	0	0.07	0.02	0	1.2	0.0				
米			60.00	*	214	3.7	0.5	46.3	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.00 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	6.00 Kg		261.10	1,566.60
水(米＋麦)×1.3			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳			206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	123.60 Kg	給食会	0.00	0.00
【鮭のマスタード焼き】					79	11.5	3.5	0.6	163	11	16	0.4	0.3	8	0.09	0.11	1	0.1	0.5				
生鮭			50.00	*	62	11.2	2.1	0.1	33	7	14	0.3	0.3	6	0.08	0.11	1	0.0	0.1	30.00 Kg		0.00	0.00
酒			0.80	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 Kg		0.00	0.00
粒入りマスタード			2.00	*	5	0.2	0.3	0.3	32	3	2	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0	0.0	0.1	1.20 Kg		0.00	0.00
ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料(低ｶﾛﾘｰ)			4.00	*	10	0.1	1.1	0.1	60	0	0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.2	2.40 Kg		0.00	0.00
カレー粉			0.20	*	1	0.0	0.0	0.1	0	1	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.12 Kg		0.00	0.00
【長芋とブロッコリーのにんにく炒め】					64	2.4	1.3	12.1	155	20	16	0.5	0.4	15	0.08	0.06	31	1.5	0.4				
長いも			50.00	*	32	1.1	0.2	7.0	2	9	9	0.2	0.2	0	0.05	0.01	3	0.5	0.0	33.34 Kg		0.00	0.00
でん粉			3.00	*	10	0.0	0.0	2.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.80 Kg		0.00	0.00
ブロッコリー			20.00	*	7	1.1	0.1	1.3	1	10	6	0.3	0.2	15	0.03	0.05	28	1.0	0.0	24.00 Kg		0.00	0.00
油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.23 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.30	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.80	*	3	0.0	0.0	0.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
みりん			0.80	*	2	0.0	0.0	0.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 Kg		0.00	0.00
酢			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			2.00	*	2	0.2	0.0	0.2	114	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	1.20 Kg		0.00	0.00
ごま油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
【みそけんちん汁】					70	4.4	2.8	9.3	282	39	28	0.9	0.4	87	0.06	0.05	12	3.7	0.7				
油			0.50	*	4	0.0	0.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.30 Kg		0.00	0.00
鶏肉			10.00	*	11	1.9	0.5	0.0	7	1	2	0.1	0.2	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
酒			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
ごぼう			10.00	*	6	0.2	0.0	1.5	2	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0	6.67 Kg		0.00	0.00
こんにゃく			7.00	*	0	0.0	0.0	0.2	1	3	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.0	4.20 Kg		0.00	0.00
水			110.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	66.00 Kg		0.00	0.00
削り節(だし)			2.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	6.19 Kg		0.00	0.00
だいこん			15.00	*	2	0.1	0.0	0.6	3	4	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.2	0.0	10.00 Kg		0.00	0.00
じゃがいも			20.00	*	12	0.4	0.0	3.5	0	1	4	0.1	0.0	0	0.02	0.01	6	1.8	0.0	13.33 Kg		0.00	0.00
木綿豆腐(凝固剤：塩化マグネシウム)			10.00	*	7	0.7	0.5	0.2	2	4	8	0.2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
米みそ(甘みそ)			3.50	*	7	0.3	0.1	1.3	84	3	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.2	0.2	2.10 Kg		0.00	0.00
赤みそ			3.50	*	6	0.5	0.2	0.7	179	5	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.5	2.10 Kg		0.00	0.00
小松菜			5.00	*	1	0.1	0.0	0.1	1	9	1	0.1	0.0	13	0.00	0.01	2	0.1	0.0	3.53 Kg		0.00	0.00
ねぎ			4.00	*	1	0.1	0.0	0.3	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0	2.66 Kg		0.00	0.00
ごま油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														188	0.38	0.55	46			税抜金額合計			1,566.60
単純合計値			623.70		586	29.5	16.1	85.8	685	302	98	2.4	2.8	188	0.38	0.55	46	6.5	1.8	消費税(8%)合計			125.32
基準値			0.00		650	26.8	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		42.2 %		たんぱく質	20.1 %	脂質		24.7 %	動物たんぱく質		67.5 %	税込金額合計			1,691.92

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月11日 水曜日
0:通常献立

大田区立小学校　2024-08-07 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人	行 事 等
	100	100	100	100	100	100								600	600.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【スパゲッティ大豆入りミートソース】							
スパゲッティ		65.00 g	39.00 Kg	39.00 Kg			＊ ①スパゲッティは茹でて、油をまぶ
オリーブ油		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊ しておく。
油		1.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊ ②豚ひき肉に赤ワインをふっておく
にんにく		0.30 g	0.20 Kg	0.20 Kg		みじん切り	＊ ③油を熱し、にんにくを炒め、豚挽
豚肉(挽肉)		18.00 g	10.80 Kg	10.80 Kg			＊ き肉、大豆ミートの順に炒める
赤ワイン		1.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊ ④たまねぎ、にんじん、セロリを加
粒状大豆タンパク		6.00 g	3.60 Kg	3.60 Kg		戻しておく	＊ えよく火を通す
にんじん		10.00 g	6.19 Kg	6.19 Kg		みじん切り	＊ ⑤きのこを加える
たまねぎ		60.00 g	38.30 Kg	38.30 Kg		みじん切り	＊ ⑥塩～クローブまで加えて煮込む
セロリー		2.00 g	1.85 Kg	1.85 Kg		小口切り	＊ ⑦パセリ、粉チーズを加えて仕上げ
マッシュルーム(缶)		3.00 g	1.80 Kg	1.80 Kg			＊ る
しめじ		8.00 g	5.33 Kg	5.33 Kg			＊
エリンギ		8.00 g	5.22 Kg	5.22 Kg			＊
塩		0.65 g	0.39 Kg	390.00 g			＊
こしょう		0.01 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
ホールトマト(缶)		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
トマトピューレ		15.00 g	9.00 Kg	9.00 Kg			＊
トマトケチャップ		16.00 g	9.60 Kg	9.60 Kg			＊
ウスターソース		4.00 g	2.40 Kg	2.40 Kg			＊
ナツメグ		0.01 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
クローブ		0.01 g	0.01 Kg	10.00 g			＊
パセリ		0.50 g	0.34 Kg	0.34 Kg		みじん切り	＊
粉チーズ		2.00 g	1.20 Kg	1.20 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳		206.00 g	123.60 Kg	600.00 本	給食会		
【キャロットドレッシングサラダ】							①野菜はボイルし、水冷後、水気を
もやし		25.00 g	15.15 Kg	15.15 Kg			＊ よく絞って冷却する
キャベツ		25.00 g	17.65 Kg	17.65 Kg		短冊切り	＊ ②たまねぎ、にんじんはすりおろす
きゅうり		10.00 g	6.12 Kg	6.12 Kg		小口切り	＊ ③②と調味料を合わせて加熱し、冷
油		2.10 g	1.26 Kg	1.26 Kg			＊ 却して、ドレッシングを作る
酢		2.00 g	1.20 Kg	1200.00 g			＊
うすくちしょうゆ		1.70 g	1.02 Kg	1.02 Kg			＊
砂糖		0.40 g	0.24 Kg	240.00 g			＊
塩		0.17 g	0.10 Kg	100.00 g			＊
にんじん		3.00 g	1.85 Kg	1.85 Kg			＊
たまねぎ		2.00 g	1.28 Kg	1.28 Kg			＊
【黒ごまプリン】							①水に粉寒天を入れて煮溶かす
粉寒天		0.30 g	0.18 Kg	180.00 g			＊ ②①に砂糖、牛乳、練りごまを加え
水		20.00 g	12.00 Kg	12.00 Kg			＊ 、よく混ぜ合わせる
砂糖		9.00 g	5.40 Kg	5400.00 g			＊ ③生クリームを加え、沸騰させない
調理用牛乳		55.00 g	33.00 Kg	33.00 Kg			＊ よう加熱する
黒ねりごま		4.00 g	2.40 Kg	2400.00 g			＊ ④カップに流し入れ、粗熱がとれた
生クリーム		7.50 g	4.50 Kg	4.50 Kg			＊ ら冷蔵庫で冷却する

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

2024年 9月11日 水曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-08-07 印刷

献立名	スパゲッティ大豆入りミートソース 牛乳 / 黒ごまプリン	キャロットドレッシングサラダ		1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人
			人数	100	100	100	100	100	100								600	600.00
			単価	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								0.00	0.00
			行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【スパゲッティ大豆入りミートソース】					400	17.3	8.4	63.6	631	79	75	2.1	2.0	103	0.36	0.19	10	5.4	1.5				
スパゲッティ			65.00	*	246	8.5	1.4	46.9	1	12	36	0.9	1.0	1	0.12	0.04	0	1.8	0.0	39.00 Kg		0.00	0.00
オリーブ油			2.00	*	18	0.0	2.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20 Kg		0.00	0.00
油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
にんにく			0.30	*	0	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.20 Kg		0.00	0.00
豚肉(挽肉)			18.00	*	38	3.2	3.1	0.0	10	1	4	0.2	0.5	2	0.12	0.04	0	0.0	0.0	10.80 Kg		0.00	0.00
赤ワイン			1.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
粒状大豆タンパク			6.00	*	19	2.8	0.2	2.2	0	16	17	0.5	0.3	0	0.04	0.02	0	1.1	0.0	3.60 Kg		0.00	0.00
にんじん			10.00	*	4	0.1	0.0	0.9	3	3	1	0.0	0.0	72	0.01	0.01	1	0.3	0.0	6.19 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			60.00	*	20	0.6	0.1	5.0	1	10	5	0.2	0.1	0	0.02	0.01	4	0.9	0.0	38.30 Kg		0.00	0.00
セロリー			2.00	*	0	0.0	0.0	0.1	1	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.85 Kg		0.00	0.00
マッシュルーム(缶)			3.00	*	1	0.1	0.0	0.1	11	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.1	0.0	1.80 Kg		0.00	0.00
しめじ			8.00	*	2	0.2	0.0	0.4	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.2	0.0	5.33 Kg		0.00	0.00
エリンギ			8.00	*	2	0.2	0.0	0.5	0	0	1	0.0	0.0	0	0.01	0.02	0	0.3	0.0	5.22 Kg		0.00	0.00
塩			0.65	*	0	0.0	0.0	0.0	247	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	0.39 Kg		0.00	0.00
こしょう			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
ホールトマト(缶)			10.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	1	1	0.0	0.0	5	0.01	0.00	1	0.1	0.0	6.00 Kg		0.00	0.00
トマトピューレ			15.00	*	7	0.3	0.0	1.5	3	3	4	0.1	0.0	8	0.01	0.01	2	0.3	0.0	9.00 Kg		0.00	0.00
トマトケチャップ			16.00	*	17	0.3	0.0	4.4	192	3	3	0.1	0.0	7	0.01	0.01	1	0.3	0.5	9.60 Kg		0.00	0.00
ウスターソース			4.00	*	5	0.0	0.0	1.1	132	2	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	2.40 Kg		0.00	0.00
ナツメグ			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
クローブ			0.01	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.01 Kg		0.00	0.00
パセリ			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.34 Kg		0.00	0.00
粉チーズ			2.00	*	9	0.9	0.6	0.0	30	26	1	0.0	0.1	5	0.00	0.01	0	0.0	0.1	1.20 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳			206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	123.60 Kg	給食会	0.00	0.00
【キャロットドレッシングサラダ】					35	1.1	2.2	3.3	176	19	10	0.2	0.2	26	0.02	0.03	14	1.1	0.5				
もやし			25.00	*	4	0.6	0.0	0.7	2	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0.0	15.15 Kg		0.00	0.00
キャベツ			25.00	*	5	0.3	0.1	1.3	1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0	17.65 Kg		0.00	0.00
きゅうり			10.00	*	1	0.1	0.0	0.3	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	6.12 Kg		0.00	0.00
油			2.10	*	19	0.0	2.1	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.26 Kg		0.00	0.00
酢			2.00	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.20 Kg		0.00	0.00
うすくちしょうゆ			1.70	*	1	0.1	0.0	0.1	107	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	1.02 Kg		0.00	0.00
砂糖			0.40	*	2	0.0	0.0	0.4	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.24 Kg		0.00	0.00
塩			0.17	*	0	0.0	0.0	0.0	65	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.2	0.10 Kg		0.00	0.00
にんじん			3.00	*	1	0.0	0.0	0.3	1	1	0	0.0	0.0	22	0.00	0.00	0	0.1	0.0	1.85 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			2.00	*	1	0.0	0.0	0.2	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.28 Kg		0.00	0.00
【黒ごまプリン】					130	2.9	7.8	12.3	26	113	20	0.4	0.4	33	0.04	0.10	1	0.5	0.1				
粉寒天			0.30	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.18 Kg		0.00	0.00
水			20.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	12.00 Kg		0.00	0.00
砂糖			9.00	*	35	0.0	0.0	8.9	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	5.40 Kg		0.00	0.00
調理用牛乳			55.00	*	37	1.8	2.1	2.6	23	61	6	0.0	0.2	21	0.02	0.08	1	0.0	0.1	33.00 Kg		0.00	0.00
黒ねりごま			4.00	*	28	1.0	2.5	0.3	0	48	14	0.4	0.2	0	0.02	0.01	0	0.5	0.0	2.40 Kg		0.00	0.00
生クリーム			7.50	*	30	0.1	3.2	0.5	3	4	0	0.0	0.0	12	0.00	0.01	0	0.0	0.0	4.50 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														240	0.50	0.63	27			税抜金額合計			0.00
単純合計値			605.65		691	28.1	26.2	89.1	917	438	126	2.7	3.4	240	0.50	0.63	27	7.0	2.3	消費税(8%)合計			0.00
基準値			0.00		650	26.8	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		35.6 %		たんぱく質	16.3 %	脂質		34.1 %	動物たんぱく質		45.6 %	税込金額合計			0.00

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

2024年 9月12日 木曜日

0:通常献立

大田区立小学校　　2024-08-07 印刷

人数	1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人	行 事 等
	100	100	100	100	100	100								600	600.00	

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調 理 方 法 等
【麦ごはん】							
米		60.00 g	36.00 Kg	36.00 Kg			＊
麦		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳		206.00 g	123.60 Kg	600.00 本	給食会		
【鶏肉と根菜の甘酢あん】							①肉はしょうが、酒で下味をつける
鶏若鶏肉胸(皮なし)		45.00 g	27.00 Kg	27.00 Kg			＊ ②でん粉をまぶして、油で揚げる
しょうが		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg		おろす	＊ ③さつまいも、ごぼう、ピーマンは
酒		0.80 g	0.48 Kg	480.00 g			＊ 素揚げする
でん粉		6.70 g	4.02 Kg	4020.00 g			＊ ④油を熱し、その他の具材を炒め、
油		3.00 g	1.80 Kg	1.80 Kg			＊ 水と調味料を加えて煮る
さつまいも		20.00 g	13.33 Kg	13.33 Kg		厚いちょう	＊ ⑤②と③を加えて煮て、でん粉でと
ごぼう		20.00 g	13.33 Kg	13.33 Kg		斜め小口	＊ ろみをつけ、ごま油を回し入れる
ピーマン		7.00 g	4.94 Kg	4.94 Kg		色紙切り	＊
油		2.70 g	1.62 Kg	1.62 Kg			＊
油		1.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊
にんじん		20.00 g	12.37 Kg	12.37 Kg		厚いちょう	＊
れんこん		20.00 g	15.00 Kg	15.00 Kg		厚いちょう	＊
たまねぎ		40.00 g	25.53 Kg	25.53 Kg		くし形切り	＊
干ししいたけ		0.50 g	0.38 Kg	0.38 Kg			＊
砂糖		3.30 g	1.98 Kg	1980.00 g			＊
しょうゆ		6.50 g	3.90 Kg	3.90 Kg			＊
酢		1.20 g	0.72 Kg	720.00 g			＊
トマトケチャップ		5.80 g	3.48 Kg	3.48 Kg			＊
水		17.00 g	10.20 Kg	10.20 Kg			＊
でん粉		2.20 g	1.32 Kg	1320.00 g			＊
水		2.20 g	1.32 Kg	1.32 Kg			＊
ごま油		0.80 g	0.48 Kg	0.48 Kg			＊
【ツナとじゃがいものサラダ】							①野菜はボイルし、水冷後、水気を
じゃがいも		70.00 g	46.67 Kg	46.67 Kg		厚いちょう	＊ よく絞って冷却する
キャベツ		30.00 g	21.17 Kg	21.17 Kg		色紙切り	＊ ②ツナは乾煎りして、冷却する
きゅうり		12.00 g	7.34 Kg	7.34 Kg		小口切り	＊ ③ドレッシングは加熱後、冷却する
ツナ缶(水煮)		10.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
しょうゆ		3.50 g	2.10 Kg	2.10 Kg			＊
砂糖		2.50 g	1.50 Kg	1500.00 g			＊
酢		2.50 g	1.50 Kg	1500.00 g			＊
塩		0.10 g	0.06 Kg	60.00 g			＊
ごま油		1.50 g	0.90 Kg	0.90 Kg			＊

※アレルギー食品には記号を表示しています

[献 立 予 定 表]

2024年 9月12日 木曜日

予定献立　　0:通常献立

大田区立小学校　　2024-08-07 印刷

献立名	麦ごはん　牛乳　鶏肉と根菜の甘酢あん ツナとじゃがいものサラダ		1年	2年	3年	4年	5年	6年								合計	換算人
		人数	100	100	100	100	100	100								600	600.00
		単価	2.40	2.40	2.82	2.82	3.24	3.24								2.82	2.82
		行事等															

献立名／食品名	個付	一人分量 単位	一人分量 g	熱加工	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g	使用量 単位	業者	単価 円	金額 円
【麦ごはん】					247	4.4	0.7	53.9	1	5	17	0.6	0.9	0	0.07	0.02	0	1.2	0.0				
米			60.00	*	214	3.7	0.5	46.3	1	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0.0	36.00 Kg		0.00	0.00
麦			10.00	*	33	0.7	0.2	7.6	0	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0.0	6.00 Kg		261.10	1,566.60
水(米＋麦)×1.3			0.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.00 Kg		0.00	0.00
【牛乳】					126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2				
牛乳			206.00		126	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	123.60 Kg	給食会	0.00	0.00
【鶏肉と根菜の甘酢あん】					241	12.8	8.4	31.3	479	40	45	0.6	0.8	152	0.13	0.10	27	3.6	1.1				
鶏若鶏肉胸(皮なし)			45.00	*	47	10.5	0.9	0.0	20	2	13	0.1	0.3	4	0.05	0.05	1	0.0	0.0	27.00 Kg		0.00	0.00
しょうが			0.50	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
酒			0.80	*	1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
でん粉			6.70	*	23	0.0	0.0	5.5	0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	4.02 Kg		0.00	0.00
油			3.00	*	27	0.0	3.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.80 Kg		0.00	0.00
さつまいも			20.00	*	25	0.2	0.0	6.4	2	7	5	0.1	0.0	0	0.02	0.01	6	0.4	0.0	13.33 Kg		0.00	0.00
ごぼう			20.00	*	12	0.4	0.0	3.1	4	9	11	0.1	0.2	0	0.01	0.01	1	1.1	0.0	13.33 Kg		0.00	0.00
ピーマン			7.00	*	1	0.1	0.0	0.4	0	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	5	0.2	0.0	4.94 Kg		0.00	0.00
油			2.70	*	24	0.0	2.7	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.62 Kg		0.00	0.00
油			1.00	*	9	0.0	1.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.60 Kg		0.00	0.00
にんじん			20.00	*	7	0.1	0.0	1.9	6	6	2	0.0	0.0	144	0.01	0.01	1	0.6	0.0	12.37 Kg		0.00	0.00
れんこん			20.00	*	13	0.4	0.0	3.1	5	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0.00	10	0.4	0.0	15.00 Kg		0.00	0.00
たまねぎ			40.00	*	13	0.4	0.0	3.4	1	7	4	0.1	0.1	0	0.02	0.00	3	0.6	0.0	25.53 Kg		0.00	0.00
干ししいたけ			0.50	*	1	0.1	0.0	0.3	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0.2	0.0	0.38 Kg		0.00	0.00
砂糖			3.30	*	13	0.0	0.0	3.3	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.98 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			6.50	*	5	0.5	0.0	0.5	371	2	4	0.1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.9	3.90 Kg		0.00	0.00
酢			1.20	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.72 Kg		0.00	0.00
トマトケチャップ			5.80	*	6	0.1	0.0	1.6	70	1	1	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0	0.1	0.2	3.48 Kg		0.00	0.00
水			17.00	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	10.20 Kg		0.00	0.00
でん粉			2.20	*	7	0.0	0.0	1.8	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.32 Kg		0.00	0.00
水			2.20	*	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.32 Kg		0.00	0.00
ごま油			0.80	*	7	0.0	0.8	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.48 Kg		0.00	0.00
【ツナとじゃがいものサラダ】					83	3.7	1.8	17.0	262	21	24	0.6	0.3	5	0.07	0.04	34	6.8	0.7				
じゃがいも			70.00	*	41	1.3	0.1	12.1	1	3	13	0.3	0.1	0	0.06	0.02	20	6.2	0.0	46.67 Kg		0.00	0.00
キャベツ			30.00	*	6	0.4	0.1	1.6	2	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0.0	21.17 Kg		0.00	0.00
きゅうり			12.00	*	2	0.1	0.0	0.4	0	3	2	0.0	0.0	3	0.00	0.00	2	0.1	0.0	7.34 Kg		0.00	0.00
ツナ缶(水煮)			10.00	*	7	1.6	0.1	0.0	21	1	3	0.1	0.1	1	0.00	0.00	0	0.0	0.1	6.00 Kg		0.00	0.00
しょうゆ			3.50	*	3	0.3	0.0	0.3	200	1	2	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0.0	0.5	2.10 Kg		0.00	0.00
砂糖			2.50	*	10	0.0	0.0	2.5	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50 Kg		0.00	0.00
酢			2.50	*	1	0.0	0.0	0.1	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	1.50 Kg		0.00	0.00
塩			0.10	*	0	0.0	0.0	0.0	38	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0.06 Kg		0.00	0.00
ごま油			1.50	*	13	0.0	1.5	0.0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.90 Kg		0.00	0.00
熱加工による損耗計算値														235	0.35	0.47	63			税抜金額合計			1,566.60
単純合計値			634.30		697	27.7	18.7	112.1	826	293	107	1.8	2.8	235	0.35	0.47	63	11.6	2.0	消費税(8%)合計			125.32
基準値			0.00		650	26.8	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0	消費税(10%)合計			0.00
								穀類		35.4 %		たんぱく質	15.9 %	脂質		24.1 %	動物たんぱく質		68.2 %	税込金額合計			1,691.92

※学年毎の単価は換算人数を使用しています　　※アレルギー食品には記号を表示しています

【資料５】

試作会アンケート　集計

料理名	味	見た目	量・組合せ	変更点 （実施班）	作り方のポイント（実施班）	検討したいこと	感想	献立に取り入れられるか
東邦（減塩） **鶏肉の バーベキューソース**	適　10 少ししょっぱい	適　6 △　3			・小葱の色が黒っぽくなってしまうのが気になった。	・小葱は長葱にする ・BBQソースというより香味ソース（名前の変更） ・ソースがかたい仕上がり、大量調理では水分が出るか ・鶏肉は揚げでなく、焼き ・もう少し味を薄めに調整する	・しっかり味でおいしかった。 ・小葱を長ネギに変えて実施したい（予算おさえるため）。小学生では万能ねぎより長ネギの方が色の面で抵抗が無いのでは。 ・BQソースというより、香味ダレという感じだった。バーベキューソースのイメージとは若干違う味だった。 ・揚げではなく、焼きでも良い。鶏肉は揚げなくてもこの味なら食べると思う。 ・味はユーリンチーのようで子どもには食べやすいと思う。 ・ソースが固いですが、大量になればもう少し水分が出るのか少し心配です。 ・胸肉でもおいしい。実施する際、胸肉はもう少しうすく切ってもらう。 ・全体を通して、味が濃いめに出来上がったようでしたが、少し薄く出来上がってもおいしく食べられると思った。 ・食べやすく美味しいソースだった。	7・取り入れられる 3・工夫すれば取り入れられる 0・難しい
東邦（減塩） **キャベツサラダ**	適　11	適　10 彩をよくするのに人参等入れたい			・マヨネーズの加熱、非加熱は作業的にはあまり変わらなかった。 ・マヨネーズ非加熱の方が酸味が残ってさっぱりします。	・マヨネーズは加熱する ・他の野菜も追加する	・十分な味の濃さだった。加熱非加熱共においしいので、より安全性の高い加熱で出したい。 ・マヨの加熱非加熱で、あまり差は感じなかったが、大量調理の場合は、加熱時間が違うので差が出るかもしれない。 ・現存のレシピと同じなので問題ありません。ドレッシングの味の違いはあまりわかりませんでした。 ・非加熱の方がマヨネーズっぽさが残っている。加熱したものは味がボケ気味。 ・非加熱の方が酸味が感じられて爽やかな感じの仕上がりでしたが、従来通りエッグフリーマヨネーズに置き換えて提供すると思います。 ・非加熱の方が味を感じた。また、絡みやすそうだった。※他区ではマヨの非加熱での提供は不可の場合が多いような気がしますが、 ・酢がきいているので味がうすくても食べられるかと思う。 ・キャベツだけなので、少し物足りない感じはする。 ・給食の場合はあえてキャベツだけのサラダにはしないので、取り入れるならば他の野菜も追加したい ・ｾﾙﾌｻﾝﾄﾞの付け合わせの野菜としては適しているが、普通のｻﾗﾀﾞの量で提供するには、難しいと感じる。	7・取り入れられる 2・工夫すれば取り入れられる 0・難しい
東邦（減塩） **ミネストローネ**	適　11	適　10			・沸騰して水分がとんでしまったので、味が少し濃くなった。	・大量調理の蒸発量で味の検討したい ・マカロニはシェルやホイール ・麦ごはんとの組み合わせ ・出来上り量が多い	・普通においしかったので問題なし。かなり蒸発していたとのことで、味もしっかり感じたので大量調理の蒸発量でどのくらいの味かみ再検討したい。 ・水分がとんでしまったのか少し濃かったです。 ・かなり蒸発していたとのことで、塩分濃度も想定以上だった様子ですが、汁物は調整がきくので、問題ないと思います。 ・学校で出しているものとあまり差がなかった。現在提供中のﾐﾈｽﾄﾛｰﾈとほぼ同じ ・セロリの香りが利いていておいしかった。 ・現存のレシピより少し塩が少ないですが、いけそうな気はします。この量だと給食さんが全体の水分量を調整してくれていたのではと思うので、量を調整して、ガラ以外の全量180gくらいにしたいです。 ・味がしっかりしている。マカロニをシェルかホイール等小さい方が食べやすい。 ・パセリ（パジル）かブラックペッパーを入れればもっと塩分を抑えられそう ・少し薄めに感じるが問題の無い塩分だと感じる。・食塩も0．8gと通常の濃さなのでいつもの給食の味がした	8・取り入れられる 1・工夫すれば取り入れられる 0・難しい
東邦（偏食①） **ガリバタサーモン**	適　7 △　3	適　4 △　6	ソース多い		・ソースの量が多く、出来上り量で1人分54gあった。 ・ソースは半分くらいでいいのではないか。 ・配缶が難しいので、カップを使用した方がよいのではないか。	・油で炒めてバターを後入れにすれば、乳アレ対応可 ・魚揚げずに粉を振って焼いてもよさそう。 ・きのこソースの量を減らす ・甘さの加減 ・カップを使用する ・ガリバタ感を出す ・チキンで試してみる	・きのこソースが多すぎ、きのこが見た目も味も前面にでてるのできのこ嫌いには厳しいかも。 ・きのこソースは半分で良い。ガリバタチキンとかで試して様子をみて魚に移行してみても良いかも ・名前と見た目のギャップがある。きのこが全面に主張しており、児童は食欲が出ないと思う。 ・味は美味しい。鮭は焼きでもいけると思う。 ・揚げるとバターの風味が感じずらいので、焼きの方が良い。なるべく揚げなくても良い料理は、揚げたくない。 ・好みの問題かもしれませんが、あまり甘くない方が良いです。 ・子ども向けにはかなり難しいと感じる名前の響きはいいので、ｷﾉｺの重やｶﾞﾘﾊﾞﾀ感の検討が必要と感じた。 ・ソースの分量が多いのと、しめじは入れなくてもよいと思った。 ・少量で作ったのでソースが固めだったが、大量調理ではもう少し水分が出ると思う。（材料がかなり多めなので） ・野菜一人分量が54gあったので半分でよいと思う。配缶が難しいと思うので、カップ配缶がよいかと思う。 ・ちゃんちゃん焼きに似ている出来上がりでした。ソースのみ残されたり、きのこが目立つ為、配膳時に給食当番に減らしてなどのやり取りをし、配膳に時間がかかりそうなので、ソースの量を再検討し、カップ焼きで提供してみる方が無難だと思いました。 ・おいしいが、えのきがまとまりにくく、きのこが多い。カップを使用した方がよい？	2・取り入れられる 7・工夫すれば取り入れられる 1・難しい
東邦（偏食①） **オクラとひじきの ごまサラダ**	適　8 △　3	適　10 △　1	出来上り1人分74g	すりごまを炒った	・マヨネーズを加熱するとドレッシングがかたくなり混ぜにくい。 ・マヨネーズは非加熱の方が風味が残る。	・オクラを大量調理できれいに仕上げられるか。 ・ドレッシングの仕上がりがかたい ・オクラの使用について ・野菜の量、ドレッシングの分量	・オクラ自体はとてもおいしくドレッシングの味にもあっていたが、大量調理で食感や色がどうなるか不安なので、無理に取り入れなくてもよいかも。調理室で再現できるか不安がある。オクラは変色もあるので、使用を避けたい。 ・オクラがこどもにはどうかなと思う。ねばりあり（当然ですが）、慣れない子供には抵抗がありそう。 ・マヨネーズ加熱していない方が少し酸味を感じました。オクラの粘り気で味が絡みやすいと思います。 ・季節感があっていいと思う。ｵｸﾗの子ども受けと釜での変色対策を検討する必要がある。 ・マヨネーズ非加熱はマヨ味がはっきりする。オクラだが違和感なかった。ドレッシングがかたく、ポット配缶でクラスで混ぜ合わせるのが難しかもしれない。 ・塩味がうすいかと思ったが、ゴマの風味でおいしく食べられた。 ・オクラが結構入っていたので、ねばりもあり、個人的には好きな味だったが、作業的なことや、予算を考えると、オクラを半量にすれば実施できそう。ただ、季節的なことを考えると夏限定にはなる。 ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞは薄すぎて比較ができませんでしたが、本校はボイル野菜も残が変わらない為、味がしっかりとつくような料理と組み合わせれば問題ないと思いました。オクラをきゅうりに変えて実施したい。 ・ドレッシングの違いはあまり感じなかった。オクラが割と多いのでとろみがついた。 ・味がうすいので、残菜が多くでると思う。 ・ひじきは塩分があってよければ味をつけたいと思った。タレもかためなので教室での配缶も難しい。	0・取り入れられる 7・工夫すれば取り入れられる 2・難しい
東邦（偏食①） **ｷｭｳﾘとひじきの ごまサラダ**	適　9 △　2	適　11 △　0	出来上り1人分74g	すりごまを炒った	・マヨネーズを加熱するとドレッシングがかたくなり混ぜにくい。 ・マヨネーズは非加熱の方が風味が残る。 ・キュウリの方が味がうすく感じる	・キュウリでの実施 ・ドレッシング量の調整 ・ひじきに下味をつけるか ・マヨネーズの加熱、非加熱 ・野菜の量、ドレッシングの分量	・オクラより大量調理向け。特に問題なし。マヨネーズは加熱すると、やはり油っぽさが増す気がした。 ・ひじきに下味をつけ、ドレッシングも量を増やす、または味を濃くしたい ・ドレッシングは加熱でも非加熱でも大差ないが、味がぼやけていた。具材の量減らすか、酢を増やして実施してみたい。 ・こちらの方が、実践的。マヨの加熱非加熱は、大差を感じなかった。 ・オクラよりは受け入れられやすいかと思います。 ・ﾏﾖﾈｰｽﾞは非加熱の方が濃厚な味わいになっていいと思った ・マヨ加熱・非加熱味を比べれば違いがあるが比較せず、単品ならどちらでもよい。ドレッシングがかたく、ポット配缶でクラスで混ぜ合わせるのが難しかもしれない。 ・こちらはマヨ非加熱の方がうまい。 ・ドレッシングの味おいしい。	8・取り入れられる 2・工夫すれば取り入れられる 0・難しい
東邦（偏食①） **切干大根の味噌汁**	適　11	適　11		加熱時間が長かったので、味が濃いめかも	出来上り1人分130g	・大量調理での味とだし加減	・切り干し大根をおいしく食べられた。シャキシャキでおいしい。違和感ない。 ・歯ごたえがあった。 ・具材が多いかな？たまねぎとかなくてもいいかなと思う。 ・米みそと赤みそのブレンドだが、特に違和感は無かった。 ・本校も取り入れてる。おいしかった。 ・食感も良くおいしい。玉ねぎが入っていたが、切干大根と見た目と食感がかぶるので、玉ねぎはなくても良いかもしれません。 ・切干大根は、みそ汁に入れても違和感がなかった。具だくさんのいなか汁などに活用してみたい。 ・切干大根の割合を増やし、その分玉ねぎを減らしてもよいと思う。	9・取り入れられる 0・工夫すれば取り入れられる 0・難しい
新献立（減塩） **チキンのサルサソース**	適　11	適　7 △　4		でん粉は使用しなかった。	鶏肉は220℃で15分焼いた。	・野菜の切り方（みじん切り）	・ソースの味がしっかりとしていておいしかった。 ・ピーマンとパプリカの大きさが気になった。ピーマン類はみじん切りの方が、食べやすいかもしれない。もしくはミキサーにかけてかたちをなくすと苦手な子も食べられる？ ・大人向けには見た目が良いが、児童にとってはピーマン（パプリカ）が全面でNG感が強いと思う。 ・塩がかなり少ないが、試作ではあまり薄く感じない。大量調理では味がかなり変わるのでは。 ・心配していた味の薄さは、トマトの酸味うまみなどのおかげで大丈夫だった。 ・味は薄めだが、トマトの旨味が感じられた。 ・サルサというよりラタトイユっぽかった。 ・味はおいしかったが、サルサソースというと、もう少し辛みと酸味があった方が良いように感じる。 ・サルサソースの名前から少し辛さや酸味をイメージしていたので、思っていたより甘かったですが、トマトであることもあり、子どもには食べやすい甘さなのかも？と思う。 ・ケッチャプ感が強い	
東邦（偏食②） **鶏肉野菜めし**	適　10 ややうすい	適　10	仕上がりやや多い（2）		出来上り1人分205g（ご飯＋具） 具にしっかり味がついていた。	・大量調理で白飯に具を混ぜたとき、均一に混ざるか ・白飯に味つけするか	・やや薄味ですが、ごぼうの風味でおいしい。・ごぼうに味がしっかりとついていておいしかった。 ・よい。具が少なめで米が多い？ ・想像以上に味がついていておいしい！と思ったが、他の献立を見ると全て味が濃く出来上がっている為、もう少し薄く出来上がるかもしれないが、組み合わせが甘酢あんと組み合わせられているので、食べれると思いました。 ・給食の混ぜご飯と近く、取り入れやすい。小学校の混ぜご飯だと鶏肉10～15でも良い気がする。 ・具にしっかりと味がついていたので、ごはんに味が付いていなくても混ぜ合わせることで丁度よくなった。 ・一口目はうすい！と思い、二口目はおいしい！と思った。当然ごはんと具が混ぜっていないところは無味なので、大量調理で徹底して均一に混ぜられないこともあるので、ごはんに少し味つけたいと思った。 ・味は薄いかと思ったが、ちょうどよかった。白いごはんに混ぜるレシピはなかったが、他の炊き込みごはんと差別化でき良いかもしれない。しかし、しっかり混ぜないと味の薄いところと濃いところができてしまいそう。 ・白飯に具の色が均一に混ざるか、不安がある。具材的には、学校で実施しているまぜご飯と変わりがない。 ・大量になったときに均等に具が混ざりにくいので、無味のごはんと味がなじむか気にはなります。具の調味料をごはんに少しまわしても良いのかも？さやいんげん7gは多いかも。高いです。混ぜご飯としては麦米70gは多いです。 ・具材の味はしっかりしているので、食べると思うが、大量調理の時に、具材と白飯の親和性が気になった	7・取り入れられる 3・工夫すれば取り入れられる 0・難しい
東邦（偏食②） **きのこ春巻き**	適　10	適　10		水溶きでん粉は2/3使用 （10g→6.6g）	試作では、水分がほとんど出なかったが、大量調理では、きのこからの水分がもっと出ると思う。 具は40g 出来上り53g	・献立の組み合わせ、調理作業量、食数 ・いたけ、もやしの使用量	・おいしい、きのこ食べやすい。きのこ嫌いでも食べられると思った。・きのこが気にならずに食べられる。ﾊﾟﾘﾊﾟﾘ効果で美味しく食べられると思う ・最近、油揚げを皮に使った料理にはまっているので、油揚げに入れてやってみてもいいなと思いました。きのこは中華料理だと存在感が消せる気がする。 ・味もおいしく、キノコは多いが食べやすい。春巻きは食数600を超えたあたりから実施しづらくなってくる。 ・給食の場合はもやしやきのこから水分がでるので、春巻きを揚げても時間とともにしっとりとしてしまうので、もやしを他の野菜で代用したいなと思いました。 ・ぜひ本校でも取り入れたいが、具の味付けが濃く感じたので少し塩分減らしたい。 ・味はおいしかった。春巻にしたことで、抵抗なく食べられるというか、仕方なく食べてしまう子が多く、とても良いと思いました。生しいたけを使用すると単価が高くなりそう。 ・きのこが見えにくく、児童も食べやすいと思うが、作業量的に大量調理では難しい。組み合わせや食数などに注意が必要である。 ・豚肉包んでしまうので、せん切りよりコマの方が安いのですが…それかひき肉でも良いでしょうか？	8・取り入れられる 3・工夫すれば取り入れられる 0・難しい

東邦(偏食②) **味噌汁**	適 10	適 10			塩分濃度 0.76%		・特に薄すぎるなどの違和感なく、食べられた。おいしかった。特に問題はない。 ・いつもの給食献立とかわらないかなと思った。 ・みそ6gでもおいしく食べられたので本校でも6gで実施したいと思ったが、大量調理だと蒸発量が違うのでおそらく薄く感じると思う。 ・塩分は薄く感じなかった。 ・学校で出しているものとあまり差がなかったため、新しさはない。 ・玉ねぎ多めなので甘みがよく出ていました。	9・取り入れられる 1・工夫すれば取り入れられる 0・難しい
10月以降新献立(偏食) **キムチを揉み込み (実施なしだが、今後取り入れるかも)**	適 9 △ 2	適 10 △ 1		でん粉は使用しなかった。		今年度、モデル校で実施する新献立には入っていないが、今後開発献立として実施してみるかどうか。	・キムチの種類によって出来上がりが変わるが、当日調整ができるので、取り入れてみたいと思いました。 ・きのこの使用量が多いがおいしかった。子供も好きそう。 ・少量の調理のせいかキノコの風味がかなり出ている。大量調理ではもう少しキノコ臭さが飛び食べやすくなると思う。 ・きのこ感がほとんどなくてびっくりした。とても有効だと思ったが、本校はキムチ系がそこまで人気でないので取り入れるかは要検討 ・みじん切りが多いので、手間はかかりそうですが、きのこはほとんど気になりませんでした。キムチの種類によって、塩分量や辛みは変わってきそう。 ・きのこの量が多い割には、いつものそぼろ丼と大差がなく、キムチの量も小学生向けの味だったと思う。自校でも取り入れられそう。 ・もう少し辛さがあっても良いかなと思うが、使うキムチによって辛さが違うので、ひとまずこのくらいの量で、いずれ出してみたいと思います。 ・ｷﾑﾁとみじん切りでｷﾉｺの大量消費に最適	
新献立(偏食) 豆乳プリン①							・寒天らしいかたさ・甘さと濃度は子供向きだが少し硬い ・提出したレシピは砂糖がグラニュー糖指定にしていたが、当日は上白糖で作られていた？為、出来上がりが固く、甘かったです。 ・すごく甘く感じた。・砂糖がかなり多く甘い。豆乳の風味があまりしなくなる。豆乳感があまりなく食べれる ・プリッとしていて、普通においしいがもっと柔らかい方が良い。甘みは十分だった。少し甘み減らしても良いかも。 ・糖度は10%位が適量だと思います。 ・ほぼ寒天な感じ。甘味はちょうどよかった。 ・個人的には甘すぎた。 ・しっかりと甘さがあってデザート感があった。豆乳感はうすい。調整豆乳の方が扱いやすい。	
新献立(偏食) 豆乳プリン②						・寒天濃度はちょうどよい。砂糖の分量は調整が必要	・実施できそうなかたさ ・食感がプリンに近くて良かった。豆乳の味が気にならないようにソースがあると食べやすいと思いました。 ・豆乳感が強いので、こどもは苦手かなと思った。 ・豆乳をしっかりと感じるので苦手な児童は少し食べづらいかと思う。 ・個人的には豆乳好きなので豆乳の味がしておいしかったが、実施するならもう少し砂糖足した方が良いかも。食感は良い。 ・一番取り入れやすい固さであると感じた。砂糖は4g→6g位の方が良いと思います。 ・大量調理には、妥当な硬さだと思う。 ・もう少し甘みが欲しい。ジュースを使うゼリーでも6g入れているので、8gくらい入れたいです。 ・大量調理的にﾘｽｸ回避でここに落ち着きそう	
新献立(偏食) 豆乳プリン③							・給食で固まるか不安だが、1番食感良い。・食感は一番ﾌﾟﾘﾝ感があった黒蜜・きなこ、白玉・あずきのﾄｯﾋﾟﾝｸﾞがあると受けそう ・②より甘く感じる。・ゆるいので甘みを感じやすい。 ・かなりプリンに近い出来上がりでしたが、固まるかが不安。おいしいが、大量調理では凝固に不安がある。 ・かなり柔らかめに感じる。 ・②よりもおいしかった。甘さがもう少しあってもよい。トッピングまたは砂糖を増やしたい。 ・とろーんとしておいしいが、もう少し硬い方が食べてる感ある？大量調理での不安もあるので②妥当かと。	
ドレッシング①				こしょう0.2→0.02	出来上がり野菜量: ドレッシング量: 塩分濃度 %		・甘みが強い。 ・少し甘め。しっかり味は付いている。 ・甘味があって野菜音青臭さを感じないので、子どもうけよさそう。 ・たまねぎの甘みがおいしかったです。実施してみたいと思いました。 ・甘めだけど美味しかった。調理担当者の方が分量を半分にしたとおっしゃっていたので、以下の①～③実際はもっと薄味になるのであればドレッシングの量を増やしたい ・食べたサラダは、ちょうどよかったが、倍の量の野菜で和えると思うと薄くなると思う。 ・学校で出しているものと類似している。 ・十分に食べられる塩分濃度だった。 ・玉ねぎはすりおろしでもよいかも？甘さ多めだったが、玉ねぎが入っていたからか気にならなかった。②より味をしっかり感じた。 ・たまねぎや他の調味料で減塩をｶﾊﾞｰできそう	
ドレッシング②					出来上がり野菜量: ドレッシング量: 塩分濃度 %		・いつもの感じでおいしい ・甘味がある ・いつもの給食のドレッシングの味と違いを感じられなかった。普通で問題ないと思いました。 ・油感がすごい。・油っぽさがある。・油っぽい見た目だった。 ・一般的なバランスで食べやすい。 ・酢を感じた。きゅううしょくっぽい味だった。 ・さっぱりしていておいしかった ・全体量が少ないため、上手に野菜と混ぜられるか心配がある。 ・野菜に量に対してﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞの量が少ない？	
ドレッシング③					出来上がり野菜量: ドレッシング量: 塩分濃度 %		・①②に比べて濃く感じた。 ・すっぱい。・酸味を感じるがおいしい ・味がしっかりして濃く感じたが、大量調理で実施するとちょうど良いかもしれないと思いました。実施してみたいと思いました。 ・少し濃い目。ごま酢和えという感じ ・味がしっかりとしていた。もう少し醤油を減らし、塩分相当量0．3gにしてもごま油の香りもあるのでおいしく食べられるのではないか ・ごまあぶらの風味がありおいしい。 ・試作では、味が濃く感じたが、倍の量の野菜で和えればちょうど良いと思う。 ・量が多く、同じ量の野菜では味が濃いと思う。 ・いりごまより、すりごまの方がごま感あって良いなと思いました。 ・すりごまで野菜に絡むので、食べやすいが少し量が多い？	
だし汁①					塩分濃度 A:0.04% B:0.08% A:さば節 B:混合だし(さば、いわし、かつお)		・香り、味ともに弱め ・薄く感じた ・AとBで味の変化を感じた。混合だしをためしてみたい。	
だし汁②					塩分濃度 0.04%		・香り、味をわりと感じた ・これ単体だととても物足りないが、これで作った味噌汁は十分なおいしさだった。 ・薄く感じた	
だし汁③					塩分濃度 0.09%		・香りも味もわりとしっかりと感じた ・美味しく感じた	
だし汁④					塩分濃度 0.11%		・香りは弱いが少し旨味があった。 ・昆布感があった ・美味しく感じた	
だし汁⑤					塩分濃度 0.17%		・香りは弱いがしっかりとした味で、そのまま飲めそう ・昆布感があった ・一番おいしく感じた	

【資料６】

第３回「給食献立の共同研究・開発の打合せ」報告

【日時】令和６年 12 月６日（金）午後２時15分から４時15分
於：消費者生活センター
【出席者】小学校：８名（８校）、中学校：５名（５校）
東邦大学：２名
事務局学務課：２名
【欠席者】小学校 ２名（２校）
【配布資料】
・第３回打ち合わせ次第
・資料１　開発献立　残菜集計
・資料２　新献立残菜量グラフ
・資料３　モデル校修正献立　残菜集計

１　９～11 月モデル校での開発献立実施について

・残菜量の集計結果について報告
「資料１開発献立　残菜集計」、「資料２新献立残菜量グラフ」参照
（１）参照資料に記載以外のモデル校での喫食状況及び参加栄養士からの意見
減塩献立

	C 校	D 校	A 校	B 校
減塩１ 【1G】 ①チンジャオロース丼 ②トマトと卵のスープ ③アップルゼリー	②水分を 100ml にすると塩分が薄く感じないのではないか			①シンプルな具でよく食べていた ②生トマトが美味しかった
参加栄養士より	トマト湯むきなど作業はどうか→問題なかった ピーマン多いかと思ったが、おいしかった　スープもおいしかった			
減塩２ 【2G】 ①黒砂糖パン ②チキンのサルサソース ③れんこんチップサラダ ④白菜と鶏肉のスープ				いつもより全体量が多かったため、残菜が多くなった
参加栄養士より	おいしかった。児童も食べやすかったのではないか			
減塩３ 【4G】 ①ごはん ②カツオのチリソース			普段白飯は残りがちだがこの日はよく食べていた。	いつもより全体量が少なかった

③春雨の炒め物 ④味噌汁				
参加栄養士より	カツオの下味に生姜が入ると臭みが消えるのではないか			
減塩４ 【2G】 ①チーズチリトースト ②キャベツとじゃがいものスープ ③ヨーグルト(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ)	チリパウダーの量は分量変更の通知を参考に変更した。商品により辛さが違うので調整が必要			
参加栄養士より	チリパウダー035→0.3に減らしていた　無塩パン気にならずおいしかった ②スープの味付けは塩・胡椒だけだったが、鶏ガラだしでおいしかった			
減塩５ 【1G】 ①きなこ豆乳トースト ②チリコンカン ③じゃこサラダ		②リクエストこんだてにでる位、普段から好きな献立	②大豆嫌いが多く残菜が多かった	②いつもより量が多く、深皿で提供。（普段はお椀）
減塩６ 【3G】 ①ごはん ②ヤンニョムチキン ③三色サラダ ④豆腐と卵のスープ	③サラダの量はいつもより多かった。	量が多かった。しかし、普段食べないクラスがよく食べた。	③サラダの量はいつもより多かった。	③サラダの量はいつもより多かった。
減塩７ 【3G】 ①スパゲティトマトソース ②揚げじゃがサラダ ③ぶどう		①トマトを煮詰めるのは大変だった	学級閉鎖があり保存の効かない食材は使ったのでバランスが悪くなった。	よく煮詰めたのでレストランのように美味しかった。
減塩８ 【3G】 ①カレーミートドック ②チャウダー ③ニンジンドレッシングサラダ	パンが好きなのでよく食べた	チャウダーに野菜を増やした	チャウダーの量が少なかった。	チャウダーの量が少なかった。
参加栄養士より	自校では食パンを使用したが、コッペパンでも美味しかった			

偏食改善

	C校	D校	A校	B校
偏食１ 【3G】 ①豚キムチ丼 ②わかめスープ ③豆乳プリン	キムチの汁も使ったが辛くなかった 豆乳プリンは釜の中でドロドロになった			ご飯の量は減らした 豆乳プリンは寒天で作った
参加栄養士より	きのこ気にならずおいしかった。わかめスープの味が薄く感じたので、水分量を減らしてもよいのではないか			
偏食２ 【3G】 ①麦ごはん ①なめたけ ②じゃが芋のうま煮 ③油揚入りごまあえ	②煮物の量が多かった	②普段から煮物の残菜は多い	元々煮物は苦手。③油揚げは 7.5ｇ/人で実施。	③油揚げ減らした。カリカリ具合が油揚げの種類によっても違う。
参加栄養士より	暑い日だったので煮物は食べにくい。油揚げが味を吸うので薄味でも食べやすいのではないか 献立提供した。中学校の数値のままであった。中学生は煮物もよく食べる。暑い日だったので季節的にも進みにくかったのではないか			
偏食３ 【2G】 ①きのこかき揚げ丼 ②甘酢和え ③大根のしょうが汁	①かき揚げの衣にでん粉、米粉、ベーキングパウダーが入り、食べる時もサクサクで美味しかった。	①大根おろしのイメージで食べると食感が違い食べなかったのではないか。	①大根おろしが苦手な児童が多い。	①大根おろしのタレにトロミがつき、食べやすかった ③生姜を 1/3 残したが辛いとの声があった。
参加栄養士より	① サクッとしていた。②唐辛子を最後に抜いてもよいのではないか たれにもとろみがついていて下に流れず良かった。だしの量も少ないかと思ったがおいしかった。薄口しょうゆに減塩効果があり、生姜が味をしっかりさせると感じた			
偏食４ 【1G】 ①おろし豚丼 ②じゃがいもと生揚げの味噌汁 ③果物(小玉すいか)		②すまし汁の方が食べ慣れている。厚揚も食べなれていないので残菜多かった。		②味噌汁はいつもより量が多かった。
参加栄養士より	水を切っていた（玉ねぎとえのき。大根おろしは汁３kgだけ使っていた）おいしく食べやすかったと思った おろし豚丼の野菜から水分が多く出ていると感じた			

偏食５ 【1G】 ①ひじキムチャーハン ②魚と大豆のみそがらめ ③わかめスープ	キムチがもっとはいってもよい。	キムチの汁は使わなかった。わかめスープの塩は減らした。	献立通りよしきりざめを使った。	わかめスープはいつもより量が少なかった。
参加栄養士より	魚が奇麗だった。献立提供したがカロリーメイクにもうかざめがなくよしきりざめとした。			
偏食６ 【2G】 ①ごはん ②きのこメンチカツ ③キャベツのおかか和え ④味噌汁			クラスにより喫食量のバラつきがあった。	みそ汁はいつもより少なかった
参加栄養士より	②きのこの感じがしなかった。④さば薄削りを使っていた。だしが効いておいしかった ③ ソースが欲しいとの声があったが、そのままでおいしかった			
偏食７ 【4G】 ①金平ごはん ②五目豆腐 ③みそポテト	もち米を食べなれていない。	どれも味が良かった。五目豆腐を白飯に乗せて食べたいと思った。	みそポテトは低学年からは辛い、高学年からは甘いとの声が出た。	全体的に甘味のある献立だった。
偏食８ 【4G】 ①海鮮あんかけそば ②じゃが丸揚げ ③りんご	調理室の作業が大変だった。みかんに変更して良かった。	多くの児童が食べやすい献立だった。		ソースをまんべんなくかけるとよい。
参加栄養士より	献立を提案した。ドレッシングにとろみがあると野菜と絡んで減塩効果がある。バリエーションを増やしたい			

（２）全校へ通知する献立の検討

①検討意見

・減塩１　冬だと季節感がどうか　数字的には良い

・減塩２　良い　季節もよい

・減塩３　分量的には良い　春雨の戻し方を、水でもどして炒めるに変更

・減塩８　チャウダーの量を増やさないといけない

・偏食１　豆乳プリンのアガーを寒天でもよいとすれば良いが、寒天の分量を検討

・偏食６　きのこメンチカツはこのままでもよい

献立名にきのこと入ることで食べなくならないか

名前も数値もこのままで良い

・偏食８　リンゴをみかんにするとよい

白菜を半分にしてもやしとするのはどうか

②通知する献立の決定

・減塩１　チンジャオロース丼、トマトと卵のスープ、アップルゼリー
・減塩２　黒砂糖パン、チキンのサルサソース、れんこんチップサラダ、白菜と鶏肉のスープ
・減塩３　ごはん、カツオのチリソース、春雨の炒め物、味噌汁
・偏食６　ごはん、きのこメンチカツ、キャベツのおかか和え、味噌汁
・偏食８　海鮮あんかけそば、じゃが丸揚げ、りんご（みかんに変更）

２　過去献立について

・喫食状況について、資料３　モデル校修正献立　残菜集計　参照
・モデル校献立の実施した手配表を提出いただき、共有する
　モデル校は１月中に他の学校へ紹介できるものについて学務課へ連絡する

３　今後の予定

・他の学校へ提供できる５献立について
　各グループで手配表を整え学務課へ提出する（12月13日まで）フォルダーに収納する
・学校へ知らせるとき献立のネーミングを減塩、偏食とネガティブなものではなく、肯定的なフレーズを付ける
　香辛料を使った献立、だし昆布を使った献立など、工夫した点をつけた名前でもいいのではないか
　食いしん坊はねぴょんおすすめ献立　はねぴょんマークを入れて献立を提供する
　はねぴょんにからめてお知らせする　はねぴょんセレクション　など
　ネーミングを募集する
・２月ごろまとめ方について打合せ予定する
　今後検討が必要な献立は、次年度へ引き継ぐ
　メンバーは来年度再募集するが、引き続き協力いただきたい
・来年度について
　東邦との試作会、小中の試作会も利用しながら見直しを行っていきたい

４　開発献立及び過去献立についてのコメント・・・東邦大学

・献立実施報告を聞き、細かく分析していると感じた
・現在モデル校の７月残菜量、５月栄養報告の分析をしている
　学校間で、主食の割合、肉魚の割合など特徴がある（栄養価の中には納まっている）
　比較して数値を出す予定でいる

【資料７】

［ 調 理 室 手 配 表 ］

開発献立：減塩

2024年　月　日　曜日
0:通常献立

大田区立小学校

人数	Noname													合計	換算人	行事等
	100													100	100.00	減塩献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【チンジャオロース丼】							
米		60.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ ①米と麦をあわせて炊飯する。
麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
油		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊ ①豚肉に下味をつける。
しょうが		0.50 g	0.06 Kg	0.06 Kg		みじん切り	＊ ②ピーマンは茹でて水冷、水を切る。
にんにく		0.20 g	0.02 Kg	0.02 Kg		みじん切り	＊ ③釜に油を入れ、しょうが～たけの
豚肉(細切り)		45.00 g	4.50 Kg	4.50 Kg			＊ こを炒め、調味する。
酒		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊ ④水ときでん粉を入れ、ピーマンと
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊ ごま油を入れて仕上げる。
たまねぎ		20.00 g	2.13 Kg	2.13 Kg		スライス	＊
たけのこ(水煮)		20.00 g	2.00 Kg	2.00 Kg		せん切り	＊
食塩		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊
こしょう		0.03 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
砂糖		0.30 g	0.03 Kg	0.03 Kg			＊
しょうゆ		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
オイスターソース		1.00 g	0.10 Kg	100.00 g			＊
ピーマン		12.00 g	1.41 Kg	1.41 Kg		せん切り	＊
でん粉		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊
ごま油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	98.00 本			＊
【トマトと卵のスープ】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			＊ ①鶏がらスープをとる。
鶏がら		13.00 g	1.30 Kg	1.30 Kg			＊ ②トマトは湯剥きする。
しょうが		0.30 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊ ③スープに鶏肉、たまねぎ、トマトを
鶏こま肉		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ 入れて煮る。
たまねぎ		15.00 g	1.60 Kg	1.60 Kg		スライス	＊ ④調味し、豆腐を入れる。
トマト		20.00 g	2.06 Kg	2.06 Kg		1cm角切り	＊ ⑤でん粉を入れ、卵を流し入れる。
しょうが		0.40 g	0.05 Kg	0.05 Kg		すりおろし	＊ ⑥火を止め、しょうが汁を加える。
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
塩		0.60 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
豆腐		20.00 g	2.00 Kg	2.00 Kg		1cm角切り	＊
でん粉		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
鶏卵		22.00 g	2.59 Kg	2.59 Kg			＊
【アップルゼリー】							
水		20.00 g	2.00 Kg	2.00 Kg			＊ ①粉寒天と砂糖を煮溶かし、りんご
粉寒天		0.40 g	0.04 Kg	40.00 g			＊ ジュースを加えて混ぜながら煮る。
砂糖		6.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊ ②カップに注ぎ、冷やす。
りんごジュース		40.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg			＊
プリンカップ(60cc)	1.00	1.00 個	100.00 個	100.00 個			＊



エネルギー　:632kcal
たんぱく質　:26.7g
食塩相当量　:1.9g
食物繊維総量 :2.9g

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

開発献立：減塩

2024年　月　日　曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	Noname													合計	換算人	行事等
	100													100	100.00	減塩献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【黒砂糖パン】							
黒砂糖コッペパン（給食会）		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
黒砂糖コッペパン（給食会）	50.00	1.00 個	100.00 個	100.00 個			＊
黒砂糖コッペパン（給食会）		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
飲用牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【チキンのサルサソース】							
鶏もも肉切身（皮付き）	50.00	1.00 切	100.00 切	100.00 切			＊ ①鶏肉に塩コショウをしオーブンで
塩		0.15 g	15.00 g	15.00 g			＊ 焼く
こしょう		0.01 g	1.00 g	1.00 g			＊ ②ピーマン類は下茹でする
							③油で材料を順に炒め、調味する
サラダ油		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊ ※必要に応じて澱粉でとろみを付け
ピーマン		4.00 g	0.47 Kg	0.47 Kg		粗みじん	＊ る。
赤ピーマン		3.00 g	0.33 Kg	0.33 Kg		粗みじん	＊ ④①を配缶後に③をかける
ダイストマト（缶）		7.00 g	0.70 Kg	0.70 Kg			＊
にんにく		0.16 g	0.02 Kg	0.02 Kg		みじん切	＊
たまねぎ		6.70 g	0.71 Kg	0.71 Kg		5㎜角切り	＊
トマトケチャップ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
上白糖		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊
レモン果汁		0.70 g	0.07 Kg	0.07 Kg			＊
オリーブ油		0.60 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
でん粉		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
【れんこんチップスサラダ】							
キャベツ		30.00 g	3.53 Kg	3.53 Kg		短冊	＊ ①野菜はゆでて水冷後、水気を切っ
にんじん		8.00 g	0.89 Kg	0.89 Kg		千切り	＊ て配缶する
きゅうり		15.00 g	1.53 Kg	1.53 Kg		斜め半月	＊ ②れんこんはカリカリに素揚げし、
							別だしにする
れんこん		20.00 g	2.50 Kg	2.50 Kg		いちょう	＊ ③ドレッシングを加熱し、冷まして
揚げ油		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊ からソースポットに配缶する
サラダ油		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
酢		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
上白糖		0.30 g	0.03 Kg	0.03 Kg			＊
塩		0.20 g	20.00 g	20.00 g			＊
からし(粉)		0.03 g	3.00 g	3.00 g			＊
しょうゆ		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg			＊
【白菜と鶏肉のスープ】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			＊ ①ガラスープをしっかりとる
鶏ガラ		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ ②小松菜はボイル、水冷する
しょうが		0.60 g	0.08 Kg	0.08 Kg			＊ ③具を順に加え調味し、②を最後に
							加える。
鶏むね肉（皮付き）		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg		小間	＊
清酒		0.50 g	0.05 Kg	0.05 Kg		下味	＊
にんじん		10.00 g	1.11 Kg	1.11 Kg		千切り	＊
しめじ		6.00 g	0.67 Kg	0.67 Kg		小房にわける	＊
はくさい		30.00 g	3.19 Kg	3.19 Kg		短冊	＊
塩		0.65 g	65.00 g	65.00 g			＊
こしょう		0.02 g	2.00 g	2.00 g			＊
しょうゆ		1.00 g	0.10 Kg	0.10 Kg			＊
こまつな		10.00 g	1.18 Kg	1.18 Kg		2cm幅	＊



エネルギー　:540kcal
たんぱく質　:25.5g
食塩相当量　:2.1g
食物繊維総量　:4.0g

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

開発献立：減塩

2024年　月　　日　　曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	1													合計	換算人	行　事　等
	100													100	100.00	減塩献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【ごはん】							
米		70.00 g	7.00 Kg	7.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.15		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
飲用牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【カツオのチリソース】							①魚に酒を振って揚げる
かつお　角切り		40.00 g	4.00 Kg	4.00 Kg			＊ ②調味料合わせてｿｰｽを作る
酒		1.00 g	0.10 Kg	100.00 g			＊ ③配缶してｿｰｽをかける
でん粉		6.60 g	0.66 Kg	660.00 g			＊
油		3.00 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
ごま油		0.50 g	0.05 Kg	50.00 g			＊
にんにく		0.60 g	0.07 Kg	70.00 g		みじん	＊
しょうが		0.60 g	0.08 Kg	80.00 g		みじん	＊
たまねぎ		6.00 g	0.64 Kg	0.64 Kg		みじん	
ねぎ		6.00 g	0.67 Kg	0.67 Kg		みじん	
砂糖（上白糖）		0.66 g	0.07 Kg	70.00 g			
しょうゆ		1.32 g	0.13 Kg	130.00 g			
トマトケチャップ		9.87 g	0.99 Kg	0.99 Kg			
水		5.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg			
でん粉		0.33 g	0.03 Kg	30.00 g			
【春雨の炒め物】							①春雨は水で戻し、切る。
サラダ油		0.80 g	0.08 Kg	80.00 g			＊ ②野菜はボイルするか、少量ずつ
豚モモ(脂身付き)		3.94 g	0.39 Kg	0.39 Kg			＊　炒める。塩・こしょうで調味し
にんじん		4.00 g	0.41 Kg	0.41 Kg		せん切り	＊　①を加えて炒め、醤油・ごま油で
たまねぎ		8.00 g	0.85 Kg	0.85 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊　仕上げる。
もやし		8.00 g	0.81 Kg	0.81 Kg			＊　ﾀﾞﾏになるので配缶前に仕上がる
にら		3.74 g	0.39 Kg	0.39 Kg		1cm幅	＊　ようにする。
塩		0.20 g	0.02 Kg	0.02 Kg			＊
砂糖（上白糖）		0.20 g	0.02 Kg	20.00 g			＊
こしょう		0.02 g	0.00 Kg	0.00 g			＊
はるさめ		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg		1.5cm幅	＊
しょうゆ		1.60 g	0.16 Kg	160.00 g			＊
ごま油		0.32 g	0.03 Kg	30.00 g			＊
白いりごま		0.80 g	0.08 Kg	80.00 g		乾煎り	＊
【味噌汁】							
水		110.00 g	11.00 Kg	11.00 Kg			＊ ①出汁を取る
削り節(だし用)		2.75 g	0.28 Kg	0.28 Kg			＊ ②具材を煮る
じゃがいも		25.00 g	2.78 Kg	2.78 Kg		いちょう	＊ ③味噌を加える
にんじん		5.00 g	0.52 Kg	0.52 Kg		小いちょう	＊
えのきたけ		5.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg		1.5cm幅	＊
油揚げ（機械揚げ）		5.00 g	0.50 Kg	0.50 Kg		短冊	＊
白みそ		3.00 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
赤みそ		3.00 g	0.30 Kg	300.00 g			＊
小松菜		5.00 g	0.59 Kg	0.59 Kg		1.5cm幅	＊
ねぎ		5.00 g	0.56 Kg	0.56 Kg		小口切り	＊



エネルギー　:587kcal
たんぱく質　:26.2g
食塩相当量　:1.9g
食物繊維総量 :4.4

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

開発献立：偏食改善

2024年　月　　日　　曜日

0:通常献立

大田区立小学校

人数	Noname													合計	換算人	行　事　等
	100													100	100.00	偏食（食物繊維）献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　　調理方法等
【麦ごはん】							ごはんに麦をいれて炊く。
米		60.00 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊
麦		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
水(米＋麦)×1.3		0.00 g	0.00 Kg	0.00 Kg			＊
【牛乳】							
牛乳	206.00	1.00 本	100.00 本	100.00 本			＊
【きのこメンチカツ】							①肉・たまねぎ・にんにく・きのこ
干ししいたけ		1.00 g	0.13 Kg	0.13 Kg		粗みじん	＊ ・おから・ケチャップなどの調味料
豚肉(挽肉)		30.00 g	3.00 Kg	3.00 Kg			＊ を混ぜる。
えのきたけ		9.00 g	1.06 Kg	1.06 Kg		粗みじん	＊ ②乾燥パン粉を調節しながら加え、
しめじ		9.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg		粗みじん	＊ よく混ぜ合わせる。
おから(新製法)		10.00 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊ ③ひらたい丸型に成形し（球体にす
塩		0.40 g	0.04 Kg	0.04 Kg			＊ ると中心温度取りづらいためひらた
こしょう		0.01 g	0.01 Kg	1.00 g			＊ く）ドロをつけて、パン粉をまぶし
たまねぎ		20.00 g	2.13 Kg	2.13 Kg		粗みじん	＊ て油で揚げる。
にんにく		0.30 g	0.03 Kg	0.03 Kg		みじん切り	＊ ◆150℃　10分くらい
しょうが		0.50 g	0.06 Kg	0.06 Kg		みじん切り	＊ ④中濃ソースとケチャップを合わせ
トマトケチャップ		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊ て加熱し、別配にする。
中濃ソース		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
ソフトパン粉		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
小麦粉		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg			＊
水		2.55 g	0.25 Kg	0.25 Kg			＊
生パン粉		6.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊
ソフトパン粉		6.00 g	0.60 Kg	0.60 Kg			＊
揚げ油		3.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊
中濃ソース		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg			＊
トマトケチャップ		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg			＊
【キャベツのおかか和え】							①野菜をボイル・水冷する。
キャベツ		30.00 g	3.53 Kg	3.53 Kg		短冊切り	＊ ②削り節は煎って冷まし、蓋つきボ
もやし		20.00 g	2.06 Kg	2.06 Kg			＊ ールで別配
にんじん		5.00 g	0.56 Kg	0.56 Kg		せん切り	＊ ③タレは加熱して冷まして冷却
かつお節		0.60 g	0.06 Kg	0.06 Kg		別配	＊
しょうゆ		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
砂糖		0.60 g	0.06 Kg	0.06 Kg			＊
塩		0.10 g	0.01 Kg	0.01 Kg			＊
だし汁		2.00 g	0.20 Kg	0.20 Kg			＊
【豆腐のみそ汁】							①だし汁をとる。
水		100.00 g	10.00 Kg	10.00 Kg			＊ ②豆腐と油揚げを加える。
厚削り節(だし)		3.00 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊ ③ねぎを加え、みそを溶き入れて最
油揚げ		4.00 g	0.40 Kg	0.40 Kg		短冊切り	＊ 後にわかめを加える。
豆腐		30.00 g	3.00 Kg	3.00 Kg		さいの目	＊
ねぎ		10.00 g	1.67 Kg	1.67 Kg		小口切り	＊
カットわかめ		0.20 g	0.02 Kg	0.02 Kg		戻しておく	＊
白みそ		3.60 g	0.36 Kg	0.36 Kg			＊
赤みそ		3.60 g	0.36 Kg	0.36 Kg			＊



エネルギー	:632kcal
たんぱく質	:25.8g
食塩相当量	:2.6g
食物繊維総量	:6.6g

※アレルギー食品には記号を表示しています

[調 理 室 手 配 表]

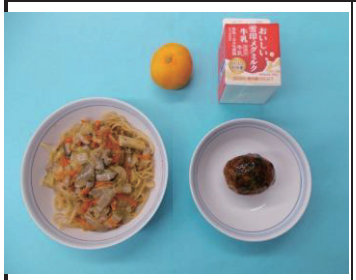
開発献立：偏食改善

2024年　月　日　曜日
0:通常献立

大田区立小学校

人数	Noname													合計	換算人	行　事　等
	100													100	100.00	偏食（食物繊維）献立

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	使用量 単位	発注量 単位	業者	切り方	熱　調理方法等
【海鮮あんかけそば】							
蒸し中華麺		106.81 g	65.00 Kg	65.00 Kg			＊ ①麺を蒸してから炒める
ｻﾗﾀﾞ油		3.29 g	2.00 Kg	1.33 本			＊
ｻﾗﾀﾞ油		0.50 g	0.30 Kg	0.20 本			＊ ①肉と野菜を順に炒める
豚肉(小間)		9.86 g	6.00 Kg	6.00 Kg		下味	＊ ②鶏がらだしを加えて調味する
酒		0.50 g	0.30 Kg	0.17 本		下味	＊ ③水溶きでん粉でとじる
にんにく		0.76 g	0.50 Kg	0.50 Kg		ﾐｼﾞﾝ	＊ ④チンゲン菜とごま油を加えて
生姜		0.78 g	0.50 Kg	0.50 Kg		ﾐｼﾞﾝ	＊　仕上げる
人参		15.94 g	10.00 Kg	10.00 Kg		短冊	＊
玉ねぎ		23.17 g	15.00 Kg	15.00 Kg		横ｰｽﾗｲｽ	＊
白菜		54.06 g	35.00 Kg	35.00 Kg		短冊	＊
生椎茸		3.94 g	3.00 Kg	3.00 Kg		ｽﾗｲｽ	＊
エリンギ		4.54 g	3.00 Kg	3.00 Kg		短冊	＊
ｲｶ　短冊		8.22 g	5.00 Kg	5.00 Kg			＊
むきえび		8.22 g	5.00 Kg	5.00 Kg			＊
酒		0.82 g	0.50 Kg	0.28 本			＊
水		16.43 g	10.00 Kg	10.00 Kg		ﾀﾞｼ/ｽｰﾌﾟ	＊
冷)鶏がら		3.29 g	2.00 Kg	1.00 袋		ﾀﾞｼ/ｽｰﾌﾟ	＊
伯方塩		0.58 g	0.35 Kg	0.14 袋			＊
ｺｼｮｳ		0.00 g	0.00 Kg	0.00 缶			＊
しょう油		2.96 g	1.80 Kg	0.90 本			＊
片栗粉		1.64 g	1.00 Kg	1.00 Kg			＊
チンゲン菜		11.17 g	8.00 Kg	8.00 Kg		短冊	＊
ごま油		0.50 g	0.30 Kg	0.20 本		仕上げ	＊
【じゃが丸揚げ】							
じゃが芋		59.16 g	40.00 Kg	40.00 Kg		一口大	＊ ①芋を蒸してよくつぶす
白いんげん豆ﾍﾟｰｽﾄ		9.86 g	6.00 Kg	6.00 Kg			＊ ②芋と具とでん粉をよく混ぜる
焼き竹輪		9.86 g	6.00 Kg	6.00 Kg		ｱﾗﾚ	＊ （硬さはでん粉で調整）
長ねぎ		8.87 g	6.00 Kg	6.00 Kg		荒ﾐｼﾞﾝ	＊ ③１つずつ丸めて粉をつける
粉ｶﾂｵ		0.50 g	0.30 Kg	0.30 Kg			＊　ｻｲｽﾞ：1.2年/3-6年(60/80g)
伯方塩		0.10 g	0.06 Kg	0.02 袋			＊ ④揚げる
ｺｼｮｳ		0.00 g	0.00 Kg	0.00 缶			＊ ⑤加熱したｿｰｽと青のりをかける
片栗粉		2.46 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊ （タコ焼き風）
片栗粉		2.46 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊
米粉		2.46 g	1.50 Kg	1.50 Kg			＊
揚げ油		4.00 g	2.43 Kg	147.27 缶			＊
中濃ｿｰｽ		4.93 g	3.00 Kg	1.50 本			＊
砂糖		0.82 g	0.50 Kg	0.50 Kg			＊
青のり		0.09 g	0.05 Kg	0.50 袋		仕上げ	＊
【果物(みかん)】							
みかん	80.00	1.00 個	100.00 個	100.00 個			＊
		0.00 g	0.00 Kg	0.00 袋			＊
【牛乳】							
飲用牛乳	206.00	1.00 本	600.00 本	600.00 本			＊



エネルギー　:626kcal
たんぱく質　:23.3g
食塩相当量　:2.2g
食物繊維総量 :11.2g

※アレルギー食品には記号を表示しています

【資料８】

第４回「給食献立の共同研究・開発打合せ」報告

【日時】令和７年２月 26 日（水）午後３時から４時 15 分
於：消費者生活センター
【出席者】小学校：10 名（10 校）、中学校：３名（３校）
東邦大学：２名
事務局学務課：２名
【欠席者】中学校２名（２校）

【配布資料】
・第４回打ち合わせ次第
・資料１　R6 年度「給食献立の共同研究・開発の打合せ」まとめ（案）
・資料２　学校給食による栄養素・食品提供量（東邦大学より）

１　全校へ紹介した開発献立について（学務課）

（１）大田区学校給食週間での開発献立の実施状況（１月）
・開発献立を実施すると報告された学校は、小学校 29 校、中学校 13 校だった。
・開発献立を実施した小学校の中には、５献立すべて実施する学校が３校あった。
・中学校は、分量の調整をする必要があるため、１～２献立の実施。実施した中学校の調理手配表を比較したところ、調整の仕方にばらつきがあり、エネルギー量が上がらない様子があった。

（２）各学校からの実施後の報告方法について
・今回は開発献立を給食に取り入れることについての報告のみとした。
・今後、こどもたちの反応、食べ具合も含めた報告内容とする事について検討していきたい。

２　今年度のまとめ（東邦大学）

・配布資料２について、給食開発と未来づくり授業のまとめを作成している。その中に組み込まれる資料を配布した。
・介入前（５月）と介入後（11 月）の比較データ

（１）献立データの分析結果について
① 表１－１、１－２　栄養素提供量について
・食塩相当量　すべての学校で減っている
・食物繊維　学校 D 以外増えている
・ビタミン A が減っている
② 表２－１、２－２、２－３　食品群提供量について
・きのこ類が増えた分、野菜類が減り、ビタミン A が減ったことと関連している
・魚介類、肉類、米の摂取量など、学校による食品構成の違いが見て取れる
③ 表４－１、４－２、５－１、５－２、５－３　献立の種類によるエネルギー・栄養素提供量
・減塩献立について　食物繊維減っている

・偏食献立について、マグネシウム摂取量が多く、豆類摂取量が増えている事との関連がある
また、偏食献立において、パンは使用されていなかった。
⇒減塩や偏食献立だけではなく、色々な献立が入るとバランスの取れた献立になることを表している

（２）残菜調査について（東邦大学）
・モデル校４校（６年生）の７月及び 11 月のうち１週間分の学校給食残菜量データを分析した
・９～11 月開発献立実施の前後（７月：介入前、11 月：介入後）に当たる時期の調査
① 表６　学校給食における残菜状況
・介入前後で残菜が増えていないということを表している
・副菜について介入後残菜量が増えているが、表７－４　料理区分における残菜状況④副菜を見ると、みそポテト、ごま酢和え、和風ツナサラダの残菜が多く、学校の状況も影響している
② 追加資料２　主食が米飯の献立と米飯以外の献立に分類し、栄養素・食品群提供量の違いをみたもの
・各学校の献立の特徴が表れている

３　今年度のまとめ（学務課）

（１）「給食献立の共同研究・開発について」まとめ（案）について
・献立の開発についてのみをまとめている
・３月に全校へ通知する（配布資料１）
・内容：１　献立の開発（５～７月）：献立名紹介
２　開発献立の試作
３　開発献立のモデル実施（９～11 月）
４　開発献立の見直し（12 月）
５　開発献立の紹介（12 月）
６　大田区学校給食週間での開発献立の実施状況（１月）
７　次年度に向けて

① 全校へ通知する内容についての意見
・開発献立紹介の献立名には塩分量も影響するので、牛乳も記載する
・グラフについては、学校名を伏せる
・通知の際、献立のポイントを示した方が学校で活用しやすい

４　今後の予定（学務課）

（１） メンバーについて
・職員の異動があるため、R７年度新たに開発メンバーを募集する
・今年度の参加メンバーの皆さんには、次年度も引き続き参加いただけるよう検討を依頼する

（２） 検討内容について
・今年度紹介していない開発献立について、分量等の見直し、試作、モデル実施をし、各学校で活用できるようにする

・打合せで検討している献立は小学校中学年の分量なので、中学校給食検討会で分量の調整を行う
・令和７年度献立開発予定（案）

５　今年度打合せに参加した感想

４月	５月	６月	７月	８月	９月
献立開発メンバー募集	第1回献立開発打合せ		第２回献立開発打合せ	開発献立試作	見直し献立のモデル実施
10 月	11 月	12 月	１月	２月	３月
見直し献立のモデル実施	第３回献立開発打合せ	全校への献立紹介	大田区学校給食週間で開発献立活用	第４回献立開発打合せ	

・減塩、食物摂取量増量等、健康課題解決のための献立も考えているが、児童が食べないと残菜分の栄養は摂取できていない事になるので、残菜量の少ない献立という事にはこだわりたいと思う
本校は欠席の多い学校なので、喫食人数を考慮した残菜量の比較も必要かもしれない
栄養バランスよく、児童が食べられる献立作りをしていきたい
・経験から自分の献立が成立している。献立の工夫を学ぶことで、見直すきっかけとなった。
他校の調理の様子を見学することで、中学校と小学校の給食の時間の使い方の違いも感じる事が出来た。
・もともと塩分摂取量が高めの学校だった。薄味にすると残菜が増えると思っていたが、減塩献立を実施してみると、残菜量は変わらないと感じた。
開発献立以外にも減塩の考え方を取り入れ、0.3ｇ程度減塩することができた。
・開発献立を取り入れても、残菜が大きく変わらない結果だったのは良かった。
献立に関して、データとして見る事ができ、献立作成について裏付けできたように感じた。
この研究が日々の献立について、栄養士が意識を持ち、考えるきっかけになればよいと思う。
・減塩、偏食改善のポイントが聞けて良かった
保護者から栄養士が変わり、味が濃くなりおいしくなったと聞いたことがあったため、減塩献立とすることに抵抗があったが、参加したことにより減塩の献立を実施するきっかけとなり、残菜量は減った
・自分が作成する献立について、塩分が高い事が課題と考えていた
開発献立以外にも汁物の量、うまみのある食材の使用、下味の付け方など減塩の工夫ができた。残菜量は変わらないと感じている。
全校への紹介献立が揚げ物だったので、色々な調理法での献立開発をしていけたらよい。
・品数を維持したまま食塩量を減らすため、具材を増やす、うまみの使い方等の工夫を学ぶ事ができた
塩分摂取量は0.2ｇ位減らすことができている
全校への紹介献立の提供量を、学校の量に合わせると塩分が上がってしまう事があり悩んだ
・モデル校だったので、自分では作成しないような献立も提供する事ができた
他校の栄養士が見学に来て味等相談ができた事、他の学校を見学できた事は参考になった

塩分量について、考え方のヒントとなった
脂質の問題はあるが、揚げ物とすると塩分量、偏食改善について解決しやすいと感じた。全体のバランスをとった献立作成をしたい。
全校への献立紹介時に減塩、偏食改善のポイントを記入すると良いのではないか。家庭での意識付けにもつながるのではないかと思う。

・会計年度栄養士なので、献立に関する皆さんの意見を聞く事が出来る場であった
塩分摂取量は今までより減っていると感じている。残菜は変わっていない。

・開発献立提供に当たり、調理員と協力して進めた
同じ班の栄養士が実施日に見学に来たので、困ったことがあった時に相談できた
６年生は特に偏食が多いが、工夫した献立作成をしていきたい

・モデル校なので、自分では考えないような献立を提供した
以前の標準献立を中心に献立作成してきたが、課題改善等の工夫をした献立を取れていきたい
減塩は思ったより、残菜量に影響が少ないため、継続していきたい

・数値の解析等参考になった
東邦大学に提案いただいた献立も含めて、全校へ紹介できるようにしたい

・献立開発のスケジュールが厳しかった
全体のイメージをどのように共有するかは難しいが、最終的にどのようにしたいかを決めて進められると良い
献立について、いただいた意見をもとに考えていきたい

東邦大学

・日頃の研究は、食事摂取基準を決める側で、科学的に正しい事を基準としている
現場の方々の意見を聞く場である
食事摂取基準の受け止め方は、日本の場合、この数値を満たさないといけないと考える傾向にある
海外の場合、ガイドラインとしてとらえて、数値に縛られる事が少ない
本日報告した内容は、開発献立の解析結果だが、学校では授業も実施しており、授業内容について、こどもは素直に身に着けると感じると同時に、アンケート結果にも表れている
栄養士の皆さんがこどもと話す時に、栄養や食材について伝えることはこどものまなびにつながるのではないか

・食べないと栄養摂取をすることにならない。学校給食をおいしく食べるための学校栄養士の苦労を知ることができた
引き続き、調理や栄養について、情報提供をしていけると良い

5　その他

（1） 未来づくりでの成果発表、地域の商店等との連携結果等

・C 校：減塩・食物繊維・代替肉を取り入れたピザの具材を 6 年生がピザーラに 9 品提案した
1 品採用され、アレンジした上で、3 月 2 日学校校庭で販売する予定（100 周年行事）

令和６年度「給食献立の共同研究・開発の打合せ」まとめ

令和７年２月 26 日

【献立開発メンバー】栄養教諭３名、学校栄養士 12 名、東邦大学、学務課

１　献立の開発（５～７月）

５月、７月に打合せを開催し、開発献立のテーマである減塩、偏食予防について、新献立を８献立ずつ作成し、東邦大学からは３献立が提案された。また、各モデル校で過去に実施したことのある献立をテーマに沿って分量や組み合わせを修正した８献立をモデル校ごとに作成した。

（１）検討方法・内容

・４グループに分かれ、献立のテーマについて C4th を利用し検討した。
・各グループでは、塩分量について汁物の水分量、うまみや香辛料の利用、食材・献立の組み合わせ等の検討、食物繊維量について児童の苦手な食材、調理法、食材・献立の組み合わせ、提供分量等についての検討がされた。
・全体の打合せの中で、グループの検討内容を発表した。

（２）献立

・新献立：減塩

チンジャオロース丼 トマトと卵のスープ アップルゼリー 牛乳	黒砂糖パン チキンのサルサソース れんこんチップサラダ 白菜と鶏肉のスープ 牛乳	ごはん カツオのチリソース 春雨の炒め物 味噌汁 牛乳	チーズチリトースト キャベツとじゃがいもの スープ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ） 牛乳
きなこ豆乳トースト チリコンカン じゃこサラダ 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン 三色サラダ 豆腐と卵のスープ 牛乳	スパゲティトマトソース 揚げじゃがサラダ ぶどう 牛乳	カレーミートドック チャウダー ニンジンドレッシング サラダ 牛乳

・新献立：偏食予防

豚キムチ丼 わかめスープ 豆乳プリン 牛乳	麦ごはん なめたけ じゃが芋のうま煮 油揚入りごまあえ 牛乳	きのこかき揚げ丼 甘酢和え 大根のしょうが汁 牛乳	おろし豚丼 じゃがいもと生揚げの 味噌汁 果物（小玉すいか） 牛乳
ひじキムチャーハン 魚と大豆のみそがらめ わかめスープ 牛乳	ごはん きのこメンチカツ キャベツのおかか和え 味噌汁 牛乳	金平ごはん 五目豆腐 みそポテト 牛乳	海鮮あんかけそば じゃが丸揚げ りんご 牛乳

・新献立：東邦大学からの提案献立

減塩	偏食	偏食
麦ごはん 鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ ミネストローネ 牛乳	麦ごはん ガリバタサーモン オクラとひじきのごまサラダ 切り干し大根の味噌汁 牛乳	鶏肉野菜めし きのこ春巻き 味噌汁 牛乳

・改善献立：モデル校で過去に実施した給食献立の改善

A校	【減塩】 こぎつねごはん ふくさ卵 みそ汁 牛乳	【減塩】 ビスキュイパン ポトフ 豆とツナのサラダ 牛乳	【減塩】 焼きそば にら玉スープ 大学芋 牛乳	【減塩】 マーボー丼 鶏団子と白菜のごまスープ 果物（みかん） 牛乳
	【偏食】 ツナコーンピラフ 鶏肉のオーロラ焼き 青菜のスープ 牛乳	【偏食】 さんまごはん 秋のいりどり 梨 牛乳	【偏食】 麦ごはん 魚のごまみそ焼き カリッと大豆サラダ 沢煮椀 牛乳	【偏食】 ごまごはん サバの塩焼き 大豆の五目煮 味噌汁 牛乳
B校	【減塩】 冷やし中華 さつまいもの天ぷら ししゃものごま天ぷら 牛乳	【減塩】 ピザトースト かぼちゃのシチュー フルーツポンチ 牛乳	【減塩】 五目チャーハン イカのチリソース 春雨スープ 牛乳	【減塩】 上海麺 ビーンズポテト 果物（柿） 牛乳
	【減塩】 ごはん 焼き魚のおろしだれ ごま和え 味噌汁 牛乳	【偏食】 しょうが焼き風丼 きのこ汁 ぶどうゼリー 牛乳	【偏食】 ゆかりごはん 秋野菜の煮物 もやしの塩昆布和え 果物（みかん） 牛乳	【偏食】 さつまいもごはん ちくわの石垣揚げ ししゃものカレー揚げ すまし汁 牛乳
C校	【減塩】 ピザトースト チャウダー コールスローサラダ 牛乳	【減塩】 シュガートースト ハンガリアンシチュー オニオンドレッシング サラダ 牛乳	【偏食】 五目ごはん さばの文化干し どさんこ汁 牛乳	【偏食】 味噌ラーメン カントリーポテト 牛乳
	【偏食】 親子丼 味噌汁 黒みつかん 牛乳	【偏食】 ごはん のりの佃煮 いかの黄金焼き 豚肉と大根のべっこう煮 牛乳	【偏食】 ごはん 海苔の佃煮 魚の野菜あんかけ 田舎汁 牛乳	【偏食】 ごはん 骨太ふりかけ 秋野菜の煮物 果物（みかん） 牛乳
D校	【減塩】 キムチチャーハン 大豆と小魚の香り揚げ ごま豚汁 牛乳	【減塩】 カレー焼きそば 卵入りレタススープ シナモンビーンズ 牛乳	【減塩】 豚肉のしぐれごはん ふくさ卵やき みそ汁 牛乳	【減塩】 アップルシナモントースト 肉団子のトマト煮 コーンサラダ 牛乳
	【偏食】 さんまとなすのから揚げ丼 もずくの酢の物 みそけんちん汁 牛乳	【偏食】 ごまわかめごはん 秋野菜の煮物 ししゃもの磯辺揚げ 果物（みかん） 牛乳	【偏食】 ごはん きのこソースハンバーグ ゆでブロッコリー 粉ふきいも かきたま汁 牛乳	【偏食】 ひじきごはん 白いんげん豆と さつまいもの甘煮 ごま豚汁 牛乳

2　開発献立の試作

8月21日に試作会を実施し、開発献立を試作した。

（1）試作内容

・東邦大学の提案献立
・プリンの寒天濃度の比較
・ドレッシングの塩分濃度、作り方の違いによる比較
・だしの濃度による味の比較

	試作献立

１班	鶏肉のバーベキューソース
	キャベツサラダ
	ミネストローネ
２班	ガリバタサーモン
	オクラとひじきのゴマサラダ
	切り干し大根の味噌汁
	チキンのサルサソース
３班	鶏肉野菜めし
	きのこ春巻き
	みそ汁
４班	キムチそぼろ丼
	豆乳プリン①②③　（寒天濃度を変えて検討）
	ドレッシング①②③（調味料の組合せを変えて検討）
その他	だし汁①～⑤（かつおと昆布の割合、量を変えて検討）
	炊飯

３　開発献立のモデル実施（９～11 月）

（１）実施内容

・モデル校４校で開発献立を実施した。

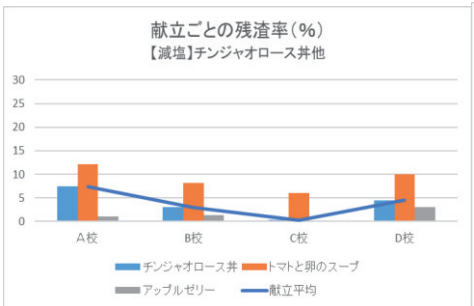
・開発献立実施日の残食量に影響がでないよう、東邦大学との開発献立を実施することについて、家庭配布献立で知らせたが、日程は知らせずに提供した。

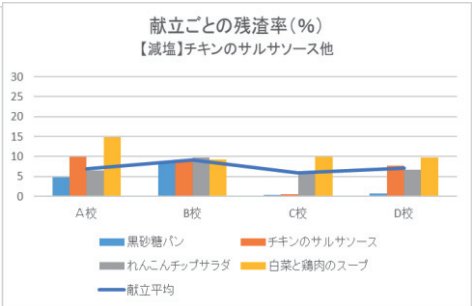
・開発献立実施日に参加メンバーによる調理作業の見学及び試食を実施した。

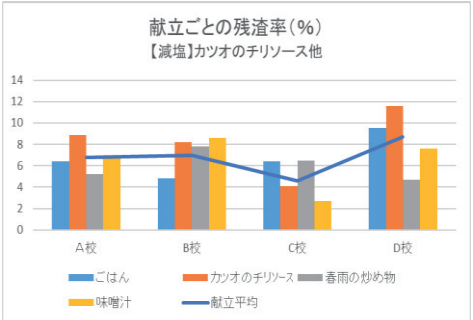
テーマ	献立数	
減塩	8	４校共通
偏食	8	４校共通
過去の献立	8	モデル校ごとに実施

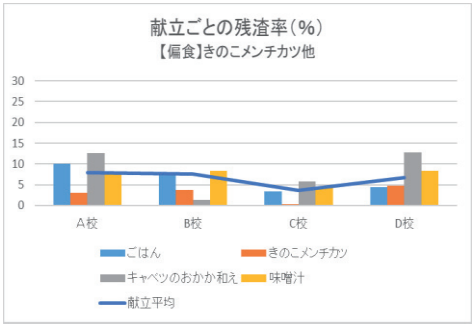
４　開発献立の見直し（12 月）

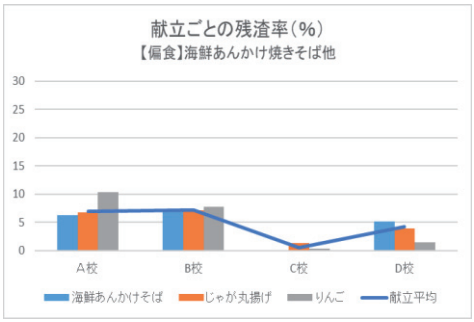
12 月に打ち合わせを実施し、モデル校での喫食状況、残食量について確認し、分量変更せずに全校で活用できる献立を選定した。











5　開発献立の紹介（12 月）

全校へ下表の５つの開発献立を紹介した。（※小学校中学年の分量）

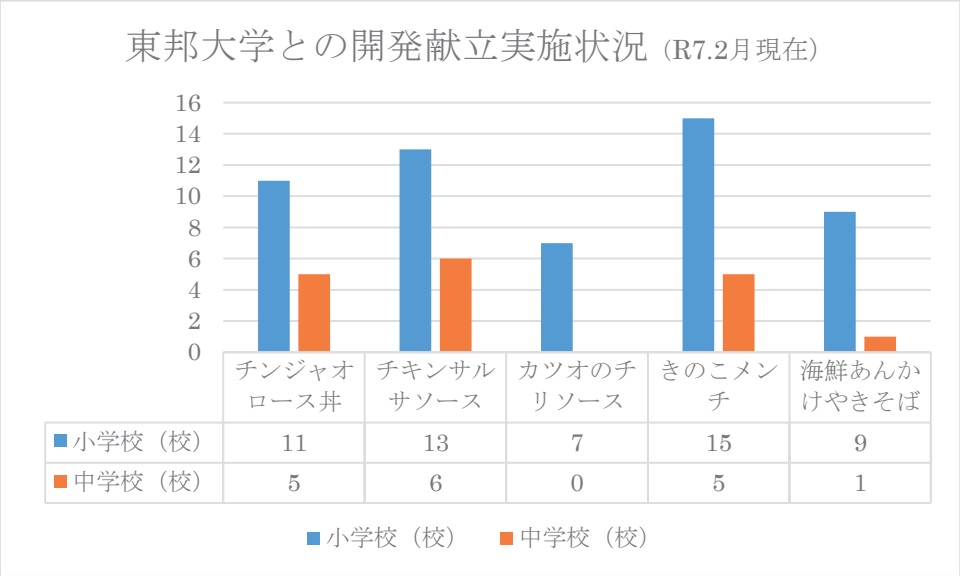
テーマ	食いしん坊はねぴょん 未来いきいき献立	工夫したポイント
減塩	チンジャオロース丼 トマトと卵のスープ アップルゼリー 牛乳	しょうが、にんにくで香りをつけ、 オイスターソースを使用し、塩分を 控えました。
	黒砂糖パン チキンのサルサソース れんこんチップサラダ 白菜と鶏肉のスープ 牛乳	サルサソースには塩を入れず、トマトのうま味やレモンの酸味、オリーブオイルで満足感を出しました。 れんこんチップは、うまみやカリカリの食感を加え、減塩につながります。
	ごはん カツオのチリソース 春雨の炒め物 味噌汁 牛乳	カツオの下味は塩を使わず、酒で臭みをとり、甘辛で食べやすいチリソース味で塩分を控えました。
偏食予防	ごはん、 きのこメンチカツ キャベツのおかか和え 味噌汁 牛乳	メンチカツにきのこ類やおからが入っていますが、見た目ではきのこが入っているかわからず、食べやすくしました。
	海鮮あんかけそば じゃが丸揚げ みかん 牛乳	あんかけの具に２種類のきのこが入っていますが、とろみがあり、麺と絡んで食べやすいです。チンゲン菜も入り彩りが良い献立です。

・家庭配布献立の紹介文例

【東邦大学と連携した給食献立開発】
東邦大学と栄養教諭・栄養士が連携し、減塩と偏食改善をテーマに健康増進に向けた献立開発をしました。
塩分量を減らしたり、おいしく好き嫌いなく食べられたりするように食材の組み合わせや調理方法を工夫しています。

6　大田区学校給食週間での開発献立の実施状況（１月）

開発献立を実施すると報告された学校は、小学校 29 校、中学校 13 校だった。



7　次年度に向けて

・４月に献立開発のメンバーを募集し、献立開発を継続していく。
・全校へ紹介していない献立について、分量等の見直し、試作、モデル実施を行い、各学校で活用できるようととのえる。
・全校へ紹介した献立を含めた開発献立について、中学校給食検討会にて、中学校の分量に調整する。

令和７年度献立開発予定（案）

４月	５月	６月	７月	８月	９月
献立開発メンバー募集	第１回献立開発打合せ		第２回献立開発打合せ	開発献立試作	見直し献立のモデル実施
10 月	11 月	12 月	１月	２月	３月
見直し献立のモデル実施	第３回献立開発打合せ	全校への献立紹介	大田区学校給食週間で開発献立活用	第４回献立開発打合せ	

8　参加者より今年度の反省・感想

・もともと自校の献立は塩分量が高めで、薄味にすると残菜が増えると思っていた。今回献立開発に参加し、減塩献立の実施、既存の献立に減塩の工夫をし、0.３ｇ程度の減塩となった。
・献立開発に参加し、自校でも食塩相当量の平均値は例年より減っているが残菜量は変わっていないと感じている。
・献立開発のスケジュールが厳しかった。全体のイメージをどのように共有するか、難しいが、最終的にどのようにしたいかを決めて進められると良い。
・モデル校で、自分では考えないような献立を実施できた。減塩は思ったより、残菜量に影響が少なく、継続していきたい。
・残菜量の少ない献立ということにこだわって献立開発していきたい。

・欠席人数により、残菜量に影響があるので、喫食人数を考慮した残菜量の比較も必要かもしれない。
・開発献立の実施にあたり、調理員が協力してくれた。また、新献立実施日に他の栄養士が来てくれてよかった。
・開発献立を取り入れても、残菜が大きく変わらない結果だったのは良かった。この研究が日々の献立について、栄養士が意識を持ち、考えるきっかけになればよいと思う。
・減塩について、考え方のヒントができた。揚げ物は減塩につながるが、脂質の問題があるので、全体でバランスをとって献立を作成したいと思った。
・開発献立を紹介する際に、工夫したポイントを記入すると良いと思った。家庭での意識付けにもつながるのではないかと思う。
・東邦に提案いただいた献立、学校給食の献立共に、紹介できるようにしたい。
・他校の調理の様子を見学することで、中学校と小学校の給食の時間の使い方の違いも感じる事が出来た。
・自校でも汁物の量、うまみのある食材の使用、下味の付け方などで減塩の工夫ができた。紹介献立は揚げ物が多かったので、いろいろな調理法での献立開発をしていけたらよいと思った。
・減塩、偏食予防のポイントが聞けて良かった。栄養士が代わると、給食の味が変わると保護者から聞いたことがあり、献立を減塩することに抵抗があった。今回参加したことにより、勇気を出して減塩の献立を実施したが、残菜量は減った。
・自分の献立は塩分量が高めだが、品数を維持したままで塩分を減らす工夫やうまみの使い方等勉強することができ、0.2ｇ位減らすことができている。

【資料９】

小学校における授業の実施

〇小学校での講義時に使用したプレゼンテーション

【資料９】

食事と私たちの体、そして地球

大田区教育委員会・東邦大学
未来を創り出す「食」プロジェクト
～人も地球も健康になる食を考える～

1

質問！

みなさん、自分は「健康」だと思いますか？

・どんなところから、「健康」だと感じますか？

・「健康」のために気を付けていることはありますか？

➡ 気を付けないといけないことがあるの？？？

2

じゃあ、逆の質問！

みなさん、大人になったらどんな病気になると思いますか？

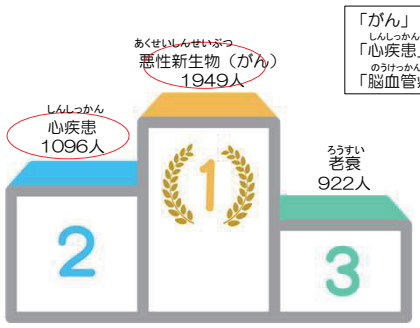
・日本人に多い病気が何か、知っていますか？

・どうしたら長く健康でいられるのか、知っていますか？

➡ 今日は、食事と自分の健康について考えてみましょう。
さらに、地球の健康についても考えてみましょう。

3

大田区に住んでいる人の死因



令和4年　大田区の死亡者数7506人
（大田区人口：72万9214人（10月1日））　人口動態調査より

4

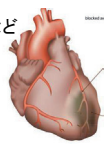
生活習慣病とは

“良くない生活習慣”のためにおこる病気。

●がんの一部
肺がん、食道がん、大腸がんなど



●“血管”に関わる病気
①血管を痛める病気：高血圧、脂質異常症、糖尿病など
②血管が痛んだ状態：動脈硬化
③血管が痛んだ結果起こる病気：心筋梗塞、脳出血、脳梗塞など



●お酒やたばこに関わる病気
肝硬変、慢性閉塞性肺疾患



出典：保健指導における学習教材集（厚生労働省）

5

生活習慣病の予防

生活習慣病にならないためには
どうしたらいいの？

年をとると、だれでも病気になりますが、
いくつかできる事があります。

★ タバコを吸わない
★ 太り過ぎない
★ 血圧を低く保つ
★ 糖尿病や脂質異常症に
ならない/ちゃんと治療する。



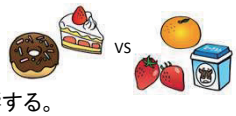


「生活習慣」に気をつける。

6

食事と生活習慣病の予防

・食事は、生活習慣の一つ。



⇒健康状態の良し悪しに大きく影響する。
（ただし、明日の健康ではなく、数十年先の健康）

⇒食事は、自分の心がけで変えることができる。

・今日は、2つの栄養素についてお話しします。

① 食塩

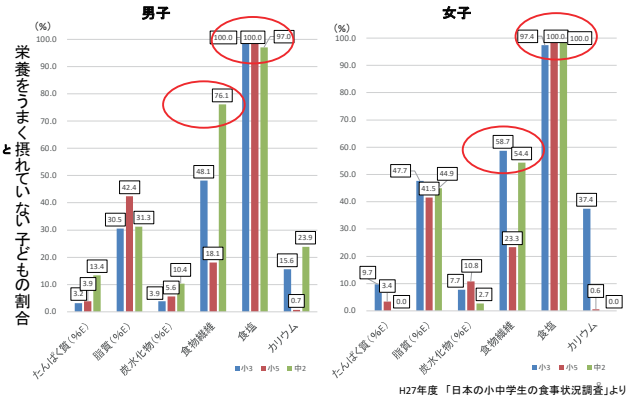


② 食物繊維（せんい）



7

小中学生はちゃんと栄養をとってる？



H27年度「日本の小中学生の食事状況調査」より

食塩と健康

・食塩のとりすぎは健康に良くない。
※食塩は体に必要だが、必要な量はとても少ない。



⇒どうして？

①高血圧になる。
高血圧で血管に強い圧力がかかり続けると血管が痛む。
食塩の摂りすぎは高血圧の原因になる。

②胃がんになりやすくなる。
胃の中の食塩が濃くなると粘膜（ねんまく）が傷み、
胃がんの原因になるピロリ菌感染や、
ピロリ菌感染からのがん発生の危険が
大きくなる。



9

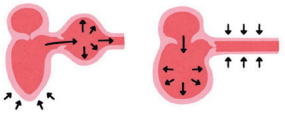
血圧（けつあつ）って何？

心臓から送り出された血液が、血管壁の内側を押す力（圧力）。

【血圧を決めるもの】
・心臓が1回の拍動で送り出す血液量
・血管のしなやかさ
・血液が血管に流れ込むときの、末梢血管の抵抗力
・血液の粘度（粘りぐあい）

【血圧の「上」と「下」】

収縮期血圧（上の血圧）　血管に強い圧力がかかる
拡張期血圧（下の血圧）　血管にかかる圧力は弱くなる

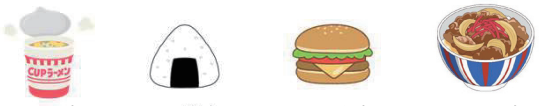


高血圧で血管に強い圧力がかかり続けると血管がいたむ。

10

食塩を減らすには？（減塩）

12-14歳の食塩の目標量（もくひょうりょう）：　男子 ＜7.0g/日、女子 ＜6.5g/日
⇒1食あたり2gくらい。でも・・・



4-6g程度　1-2g程度　1.5-4g程度　2.5-5g程度

ずいぶん食塩多いなあ・・どうしたらいい？

・食品の包装についている表示（栄養成分表示（えいようせいぶんひょうじ））を見てみよう。
「食塩相当量（しょくえんそうとうりょう）」を確認。



栄養成分表示（1パック当たり）

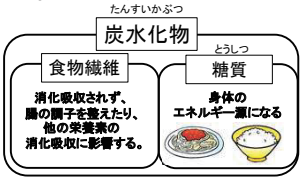
熱量	650 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	20.3 g
炭水化物	95.8 g
食塩相当量	2.6 g

・調味料（ちょうみりょう）を使う前に、料理の味を確かめよう。
・めん類のスープはできるだけ残そう。

11

食物繊維（しょくもつせんい）と健康

・食物繊維って？？
主に植物に含まれる、人間の体内で消化されない成分です。
消化も吸収もされませんが、健康にとって良い働きをします。



例えば・・
✓便の量を増やす。
✓肥満（ひまん）を予防する。
✓糖尿病（とうにょうびょう）を予防する。
✓脂質異常症（ししついじょうしょう）を予防する。
✓心筋梗塞（しんきんこうそく）や脳卒中（のうそっちゅう）を予防する。
✓大腸（だいちょう）がん、乳（にゅう）がん、胃（い）がんなどを予防する。



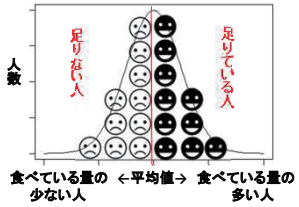
12

食物繊維をとれている？

・日本人の多くは食物繊維が不足。

12-14歳の食物繊維の目標量：男女とも17g/日以上
実際に食べている量の平均値：17．4g（7-14歳、R元国民健康・栄養調査）

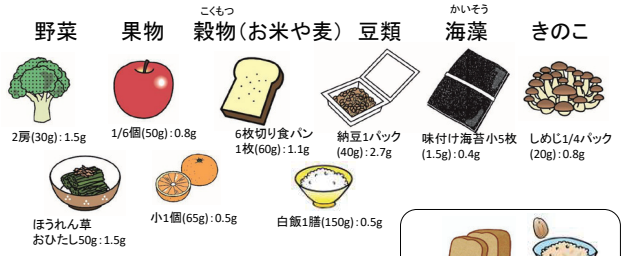
⇒足りている人と足りない人が半分ずつぐらい



13

食物繊維を増やすには？

●食物繊維の多い食べ物



・いろいろな副菜を残さず食べよう。
・主食に「白くないもの」を取り入れてみよう。

14

他には、どんな生活習慣に気をつけたらいいの？



食事

・塩辛い食べ物を控える。
・野菜や果物を食べる。
・主食（ご飯やパン）の種類に気を付ける。
・肉の脂を摂りすぎない。（魚の脂は良い。）

・体育や外遊びで しっかり体を動かす。
・適切な体格を保つ。



運動



休養（睡眠）

・早寝早起き
・十分な睡眠時間

15

ここからのお話し

- 「食事と地球環境」のかかわり
- 栄養情報について



16

質問！

食事と環境はつながりがあると思いますか？

・どんなつながりがあると思いますか？

➡ いまの食生活は、環境にとって「良いもの」なのでしょうか？

17

環境が、食べ物の生産に影響する

干ばつ・少雨　大雨・台風　気温・水温の上昇　乱獲（とりすぎ）





農作物がとれなくなる・品質・味が落ちる



魚がとれなくなる

18

食べ物の生産が、環境に影響する

作物を育てる　家畜を育てる　加工する　運ぶ



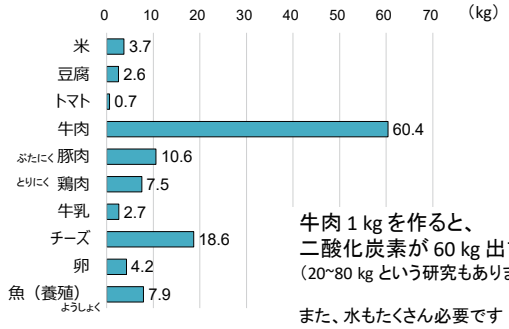
肥料や農薬を使う　機械を使う

森林の破壊　温室効果ガス　土や水の汚染・水の不足



19

食品の生産による温室効果ガスの排出



牛肉 1 kg を作ると、
二酸化炭素が 60 kg 出ます
（20~80 kg という研究もあります）

また、水もたくさん必要です

20

どんな食事にすればよいの？

- ベジタリアンになるべき？でも・・・

⇒ 食事を大きく変えるのは難しい
お肉を全く食べないのも危ない
（一部の栄養素が足りなくなるかも）



- ちょっとだけ、変えてみる
  - 牛肉の代わりに、とり肉や大豆製品を使う
  - 肉の代わりに、代替肉を使ってみる



21

お肉を食べることのメリット

●良質なたんぱく質

- 成長や、筋肉の維持に必要な、良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。

●ビタミン、ミネラルが豊富

- 牛肉・ぶた肉…鉄、亜鉛、ビタミンB群など
- とり肉…ビタミンAやビタミンB群、ビタミンKなど

➡ 肉を食べることも、成長・発達や健康には重要です

22

「代替肉」とは？

○大豆ミート：大豆を、肉の味わいに近づけるように加工したもの

○植物由来の疑似肉：えんどう豆や小麦、植物油を使い、肉の風味や食感を再現したもの

○培養肉：動物から取り出した細胞を、人工的に培養して作られたもの

○昆虫食：食用昆虫を、肉の代わりに活用したもの



とうふやおから、納豆などの大豆製品を使うのも◎です！

（はくばくHPより）



未来を創り出す「食」プロジェクト
～人も地球も健康になる食を考える～

●減塩・食物繊維コース
①自分は今どんな食事をしているか
- 食塩は多い／少ない？
- 食物繊維はとれている？

②食事と将来の病気にどのような関わりがある？

●食のSDGsコース
①食べ物が作られ食卓に届くまでの間に起こることは、環境とどう関わっているか
②たんぱく質の取り方をどうするか
→代替肉/食肉の良いところと悪いところ

24

調べ学習の時に気を付けること

- 情報の信頼性（確からしさ）
- 誰が発信している内容か
- 何にもとづいて書かれている内容か
  - 研究？　個人の経験や考え？

25

【資料 10～12】

食に関する調査

〇資料 10：BDHQ15y(簡易型自記式食事歴法質問票・小中高校生用)
※BDHQ：Brief-type Self-administered Diet History Questionnaire
〇資料 11：食に関する知識や食習慣に関する質問票（児童用）
〇資料 12：食に関する知識や食習慣に関する質問票（保護者用）

【資料10】

小学生・中学生・高校生のための食事質問票

あなたの 最近1か月間の食べ方 をおしえてください。

小学生のみなさんは、かならず、お母さん・お父さん・おばあさん・おじいさんなど、食事をともにすることの多いひとといっしょに答えてください。

すべての質問にお答えいただいたら、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】をお返しいたします。

お答えいただくのに必要な時間は１５分程度です。



【ご本人と保護者のかたへ】お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、こどもたちが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。お子様個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【書き方】 太い黒のえんぴつを使ってください。 まちがえた時は消しゴムで消して書きなおしてください。

選ぶ質問

枠線の中にある3点を結んで下さい。
まわりの枠線に線が触れないように
∨ をご記入ください。

良い例 ☑

悪い例 ☑ ☑ ○

数字を書く質問

右詰めで、下の記入例のように数字を記入してください。

0	/	2	3	4	5	6	7	8	9

（調査担当者記入欄）

番号1									
番号2									

備 考	

では、スタート！

このらんの質問
（「この質問票におもに答えるひと」以外）は、
「あなたの食事・栄養の特徴」を
計算するために必要です。
ご協力をお願いいたします。

性別は	□ 男子 □ 女子	この質問票におもに答えるひとすべてにチェックをしてください。	この1か月間、運動クラブ活動と、それに近い運動は
きょう（この質問票に答える日）は	20□□ 年 □□ 月 □□ 日	□ 自分 □ 母親 □ 父親 □ 祖母 □ その他のひと	□ ほぼ毎日 □ 週4～6回 □ 週2～3回 □ ほぼ週1回 □ しなかった
生年月日は	□□□□ 年 □□ 月 □□ 日		
およその身長は	□□□.□ cm	およその体重は	□□□.□ kg

サンプル

あまり考えこまずに、だいたいで答えてください。 最近、か月間について考えてください

アイスクリーム	ヨーグルト・ヨーグルトドリンク	チーズ	とり肉（ひき肉をふくむ）	ぶた肉・牛肉（ひき肉をふくむ）	ハム・ソーセージ・ベーコン	レバー
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

食べなかったり、飲まなかった場合は、ここに ∨ を記入してください

あまり考えこまずに、だいたいで答えてください。

最近、1か月間について考えてください

いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶	魚の干物・塩蔵魚（塩さば・塩鮭・あじの干物など）	脂が乗った魚（いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど）	脂が少なめの魚（さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど）	魚の練り製品（ちくわ・かまぼこ・魚肉ソーセージなど）
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

たまご（鶏の卵1個程度）	とうふ・厚揚げ	納豆	フライドポテト・ポテトチップス	その他のじゃがいも・さつまいも・里芋・その他のいも	漬け物	
					緑の濃い葉野菜	その他すべて（梅干は除く）
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

サンプル

生野菜（サラダ）	料理に使った野菜（漬け物・サラダ以外）					
レタス・キャベツ千切りなど（トマトは除く）	緑の濃い葉野菜（ほうれん草・小松菜など）	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて（たまねぎ・ごぼう・れんこんなど）	トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

きのこ（すべての種類）	海草（すべての種類）（だし用は除く）	お菓子・おやつ				
		洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・もち・お好み焼きなど	スナック菓子	チョコレート
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

果物			麺類			
みかんなどの柑橘（かんきつ）類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物（ジュース・ジャムは除く）	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・やきそば・インスタント麺	スパゲッティ・マカロニ
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

パン（おかずパン・菓子パンも含む）	パンに塗る			食卓で使う調味料		
	バター	マーガリン	ジャム	マヨネーズをかける	ケチャップをかける	ソース・しょうゆをかける
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

「平均的な1日」に食べたごはんとみそ汁			平均的な1日に食べていたみそ汁の合計（自分のお碗で）	「主食（ごはん・パン類）」のある朝食を食べた頻度	飲み物（コップ、150ml程度を単位として）	
家で使っているお茶碗の種類	白米	麦ごはん・胚芽米・玄米・雑穀米			水・ミネラルウォーター	低脂肪の牛乳
種類がよくわからない場合は「おとなの男性用」または「おとなの女性用」を選んでください。	□ 8杯以上	□ 8杯以上	□ 8杯以上	□ 毎朝	□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上
	□ 7杯程度	□ 7杯程度	□ 7杯程度	□ 週に6回	□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯
	□ 6杯程度	□ 6杯程度	□ 6杯程度	□ 週に5回	□ 毎日1杯	□ 毎日1杯
	□ 5杯程度	□ 5杯程度	□ 5杯程度	□ 週に4回	□ 週4～6杯	□ 週4～6杯
□ どんぶり	□ 4杯程度	□ 4杯程度	□ 4杯程度	□ 週に3回	□ 週2～3杯	□ 週2～3杯
□ 小どんぶり	□ 3杯程度	□ 3杯程度	□ 3杯程度	□ 週に2回	□ 週1杯	□ 週1杯
□ おとなの男性用	□ 2杯程度	□ 2杯程度	□ 2杯程度	□ 週に1回	□ 週1杯未満	□ 週1杯未満
□ おとなの女性用	□ 1杯程度	□ 1杯程度	□ 1杯程度	□ 週に1回未満	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった
□ こども用	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 飲まなかった	□ 食べなかった		

サンプル

飲み物（コップ、150ml程度を単位として）…ペットボトルの場合はおよそで換算してください						
ふつうの牛乳（高脂肪も含む）	乳酸菌飲料（ヤクルトなど）	お茶	紅茶・ウーロン茶	コーヒー	コーラ・ジュース・100%以外のジュース（スポーツドリンクも）	100%の果物ジュース・野菜ジュース
□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上	□ 毎日4杯以上
□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯	□ 毎日2～3杯
□ 毎日1杯	□ 毎日1杯	□ 毎日1杯	□ 毎日1杯	□ 毎日1杯	□ 毎日1杯	□ 毎日1杯
□ 週4～6杯	□ 週4～6杯	□ 週4～6杯	□ 週4～6杯	□ 週4～6杯	□ 週4～6杯	□ 週4～6杯
□ 週2～3杯	□ 週2～3杯	□ 週2～3杯	□ 週2～3杯	□ 週2～3杯	□ 週2～3杯	□ 週2～3杯
□ 週1杯	□ 週1杯	□ 週1杯	□ 週1杯	□ 週1杯	□ 週1杯	□ 週1杯
□ 週1杯未満	□ 週1杯未満	□ 週1杯未満	□ 週1杯未満	□ 週1杯未満	□ 週1杯未満	□ 週1杯未満
□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった	□ 飲まなかった

もう少しです。あまり考えこまずに、最後までお答えください。

最近、1か月間について考えてください



肉を使った料理（ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む）				
焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・具だくさんのみそ汁
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

魚を使った料理（いか・たこ・えび・貝も含む）				サプリメントや栄養補助食品など		
さしみ・すし	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・具だくさんのみそ汁	てんぷら・揚げ魚	カロリーメイトやウイダーinゼリーなど	滋養強壮剤（リポビタンDやオロナミンCなど）	サプリメント（ビタミン剤、鉄剤、カルシウム剤など）
□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

サンプル

お肉（牛肉や豚肉）の脂身は	鶏肉の皮は	麺類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは外食に比べて	季節によって食べ方が大きくちがう食べ物 ここだけ、この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。		
				みかんなどの柑橘（かんきつ）類	かき（柿）	いちご
□ 好んで食べる	□ 好んで食べる	□ ほとんど全部	□ 薄口	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上	□ 毎日2回以上
□ 食べるほう	□ 食べるほう	□ 2割くらい残す	□ 少し薄口	□ 毎日1回	□ 毎日1回	□ 毎日1回
□ ふつう	□ ふつう	□ 半分くらい	□ 同じくらい	□ 週4～6回	□ 週4～6回	□ 週4～6回
□ 食べないほう	□ 食べないほう	□ 2割くらい	□ 少し濃い口	□ 週2～3回	□ 週2～3回	□ 週2～3回
□ 食べない	□ 食べない	□ ほとんど飲まない	□ 濃い口	□ 週1回	□ 週1回	□ 週1回
				□ 週1回未満	□ 週1回未満	□ 週1回未満
				□ 食べなかった	□ 食べなかった	□ 食べなかった

ともだちと比べて、食べる速さは	よく噛んで食べますか	いままでに永久歯（おとなの歯）を何本治療しましたか	食物アレルギーのために、食べられない食品、避けている食品はありますか	最近、食事習慣を意識的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他の専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか
□ かなり速い	□ よく噛む	□ 10本以上	□ はい（医師の診断あり）	はい	□ はい
□ やや速い	□ よく噛むほう	□ 6～9本	□ はい（医師の診断なし）	□ 3年以上前	□ いいえ
□ ふつう	□ ふつう	□ 3～5本	□ いいえ	□ 1～2年前	
□ やや遅い	□ あまり噛まないほう	□ 1～2本		□ 1年前以内	
□ かなり遅い	□ あまり噛まない	□ したことがない		□ いいえ	
□ わからない	□ わからない	□ わからない			

ゴール！

これで終わりです。 おつかれさまでした。 結果をお楽しみに。

【資料11】

2）　2024 年度・春

未来を創り出す「食」プロジェクト

～人も地球も健康になる食を考える～　質問票（しつもんひょう）

毎日の生活や食べ物（食品）について、少し考えてみましょう。
これはテストではありません。自分が今わかる範囲（はんい）で答えを書いてみてください。
答えがわからなくても、これから勉強しますので大丈夫です。
あまり考えこまずに、思ったとおりに答えてください。



回答のしかた

●あなたはカレーライスがすきですか

1. とても好き　(2) 好き　3. ふつう　4. きらい　5. とてもきらい

あてはまる番号に○をつけてください

●家から学校まで、歩いて何分ですか。

（ 10 ）分

（　　）**に数字や言葉をかいてください**

回答した日　：　2024年　　月　　日

調査 ID　：

Ⅰ. あなたについて教えてください。
あてはまる答えの番号に〇(丸)をつけるか、かっこ(　)にあてはまる答えを書いてください。

1) 性別を教えてください。

1. 男子　　**2.** 女子　　**3.** その他

2) 年令を教えてください。

(　　) 才

3) 最近１か月をふりかえったとき、起床時刻(きしょうじこく)、就寝(しゅうしん)時刻（布団やベッドに入った時刻）は
だいたい何時ごろでしたか。休日は、午前か午後の当てはまる方にも〇をつけてください。

平日　起床時刻：午前(　　) 時ごろ　　就寝時刻：午後(　　) 時ごろ

休日　起床時刻：午前/午後(　　) 時ごろ　　就寝時刻：午前/午後(　　) 時ごろ

4) 最近１か月をふりかえったとき、**学校のあった日**は、休み時間や放課後に、どのくらい体を動かして
遊びましたか。スポーツクラブなどで運動した時間も入れてください。
例えば、休み時間に１５分、放課後に４５分くらい体を動かしたときは、あわせて 60 分になります。

週　(　　) 日、**１日あたり**　あわせて(　　) 分くらい

5) 最近１か月をふりかえったとき、**学校が休みの日**は、どのくらい体を動かして遊びましたか。
スポーツクラブなどで運動した時間も入れてください。

週　(　　) 日、**１日あたり**　あわせて(　　) 分くらい

6) 最近１か月をふりかえったとき、平日の夕食や休日にどのくらい、家族でお店に食事に出かけたり、テイクアウトや宅配、お店で買ってきた料理が中心の食事をしたりしましたか。

1. 週４回以上　　**2.** 週２～３回　　**3.** 週１回　　**4.** 月２～３回
5. 月１回以下　　**6.** なかった

7) 食物アレルギーはありますか。ある場合は、何のアレルギーか、教えてください。

1. ない　　**2.** ある

↓ 何のアレルギーですか？ あてはまる番号すべてに〇をつけてください。

1. 卵　**2.** 牛乳　**3.** 小麦　**4.** 大豆　**5.** ピーナッツ
6. そば　**7.** えび　**8.** かに　**9.** くるみ　**10.** その他(　　)

Ⅱ. 次の質問について、自分の考えや状態に最もあてはまる答えの番号に〇(丸)をつけてください。

1）食事をすることは楽しいですか。

1．とても楽しい　**2．**楽しい　**3．**あまり楽しくない　**4．**楽しくない

2）学校給食はおいしいですか。

1．とてもおいしい　**2．**おいしい　**3．**あまりおいしくない　**4．**おいしくない

3）最近１か月で、学校給食をおかわりした日はどのくらいありましたか。
ぜんぶでなくても、主食（ごはんやパン、めん）だけ、おかずだけおかわりした日も数えます。

1．なかった　**2．**しばしば（週に1～2日）　**3．**ときどき（週１日未満）　**4．**週３日以上

4）最近１か月で、学校給食を残した日はどのくらいありましたか。
主食だけ（ごはんやパン、めん）、おかずだけ残した日も数えます。

1．なかった　**2．**しばしば（週に1～2日）　**3．**ときどき（週１日未満）　**4．**週３日以上

5）食事の内容が健康に良いかどうかを気にして食事をしますか。

1．いつもしている　**2．**たいていしている　**3．**あまりしていない　**4．**ほとんどしていない

6）食事の内容に気をつけることで、自分には利益（良いこと、得なこと）があると思いますか。

1．とてもそう思う　**2．**ややそう思う　**3．**あまりそう思わない　**4．**まったく思わない

7）食事の内容に気をつけることで、自分は周りの人にほめられると思いますか。

1．とてもそう思う　**2．**ややそう思う　**3．**あまりそう思わない　**4．**まったく思わない

8）食事の内容に気をつけることは、自分には負担（めんどうくさい、大変）だと思いますか。

1．とてもそう思う　**2．**ややそう思う　**3．**あまりそう思わない　**4．**まったく思わない

9）最近１か月で、家族の人と、給食について話をしましたか。

1．よくした　**2．**ときどきした　**3．**あまりしなかった　**4．**ほとんどしなかった

10）最近１か月で、家族の人と、食べ物や栄養について話をすることがありましたか。

1．よくした　**2．**ときどきした　**3．**あまりしなかった　**4．**ほとんどしなかった

11）最近１か月で、家族の人と、健康や病気について話をすることがありましたか。

1．よくした　**2．**ときどきした　**3．**あまりしなかった　**4．**ほとんどしなかった

Ⅲ. 次の文章について、自分の考えにあてはまるものに〇(丸)をつけてください。
わからなければ「わからない」に〇(丸)をつけてください。

★まず、食塩(しお)についておたずねします。

1) 次の食べ物には、食塩（しお）がたくさん入っていると思いますか。それとも、少ないと思いますか。
食べ物ごとに〇をつけてください。

①ウィンナー……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
②大福(だいふく)もち……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
③パスタ（味つけする前）	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
④かまぼこ……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
⑤レモン……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない

2) 日本人の食塩の食べ方について、正しいと思うものを選んでください。

1. 多くの人が食べ過(す)ぎている　**2.** 多くの人で足りていない
3. 食べ過ぎの人と足りない人が同じぐらいいる　**4.** ほとんどの人がちょうど良い量を食べている
5. わからない

3) 食塩をたくさん食べると、病気になりやすくなると思いますか。

1. はい　**2.** いいえ　**（→問 5 へ進む）**　**3.** わからない

4) 「3」で「はい」と答えた人は、食塩をたくさん食べると、どんな病気になりやすくなると思いますか。
あてはまると思う番号すべてに〇をつけてください。

1. 高血圧(こうけつあつ)　**2.** 肥満(ひまん)　**3.** 脳(のう)や心ぞうの血管の病気　**4.** 胃(い)がん
5. 腎臓(じんぞう)の病気　**6.** 糖尿病(とうにょうびょう)　**7.** 目の病気　**8.** わからない

5) どんな工夫をすると、食塩を食べる量を減らせると思いますか。自分の考えにあてはまるものすべてに
〇をつけてください。

1. 買い物のとき、食べ物についているラベルを参考にして食塩の少ない食べ物を選ぶ
2. 料理するときに、しょっぱい調味料の代わりに、だしや酢(す)、香辛料(こうしんりょう)（ハーブ、スパイスなど）を使う
3. 食事のときに、料理にしょっぱい調味料をかけないか、少なく使うようにする
4. 加工食品（レトルト、おそうざいやお弁当など、買ってすぐ食べられるもの）をできるだけ食べないようにする
5. 外食をできるだけしないようにする
6. 外食するときに、食塩の少ないメニューを選ぶ
7. わからない

6）学校給食では、食塩について、どんな工夫がされていると思いますか。
自分の考えにあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．給食に食塩がたくさん入り過ぎないように、決まりがある
2．食塩が少ない食品を使うようにする
3．だしや酢、香辛料などを使って、しょっぱい調味料をたくさん使わないようにしている
4．汁物（スープやみそ汁、すまし汁など）は汁を少なめにし、具だくさんにする
5．味の濃いメニューと味の薄めのメニューを組み合わせる
6．工夫はされていない
7．わからない

7）あなたは、ふだん食事をするとき、食塩を食べ過ぎないように、気を付けていますか。

1．はい　　2．いいえ　　3．わからない

★次に、食物せんいについておたずねします。

8）次の食べ物には、食物せんいがたくさん入っていると思いますか。それとも、少ないと思いますか。
食べ物ごとに○をつけてください。

①牛肉やぶた肉……	1．多い	2．少ない	3．わからない
②ブロッコリー……	1．多い	2．少ない	3．わからない
③えのきたけ……	1．多い	2．少ない	3．わからない
④じゃがいも……	1．多い	2．少ない	3．わからない
⑤大豆（ゆでたもの）…	1．多い	2．少ない	3．わからない

9）日本人の食物せんいの食べ方について、正しいと思うものを選んでください。

1．多くの人が食べ過ぎている
2．多くの人で足りていない
3．食べ過ぎの人と足りない人が同じぐらいいる
4．ほとんどの人がちょうど良い量を食べている
5．わからない

10）食物せんいをあまり食べないと、病気になりやすくなると思いますか。

1．はい　　2．いいえ　**（→問 12 へ進む）**　　3．わからない

11）「10」で「はい」と答えた人は、食物せんいをあまり食べないと、どんな病気になりやすくなると思いますか。あてはまると思う番号すべてに○をつけてください。

1．高血圧　　2．肥満　　3．脳や心ぞうの血管の病気　　4．胃がん
5．腎ぞうの病気　　6．糖尿病　　7．目の病気　　8．わからない

12）どんな工夫をすると、食物せんいをたくさん食べられると思いますか。
自分の考えにあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．買い物のとき、食べ物についているラベルを参考にして食物せんいの多い食べ物を選ぶ
2．野菜は、サラダよりも火を通して料理をしたものを食べる
3．白いご飯（白米）だけでなく、玄米や麦、雑穀米を混ぜたご飯も食べるようにする
4．パンを食べるとき、全粒粉やライ麦入りのものをえらぶ
5．野菜や果物をたくさん食べる
6．豆やいも、海そう（わかめやひじき）、きのこをたくさん食べる
7．わからない

13）学校給食では、食物せんいについて、どんな工夫がされていると思いますか。
自分の考えにあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．給食で十分に食物せんいが食べられるように、決まりがある
2．麦ごはんの日がある
3．豆を使った料理が取り入れられている
4．海そうやきのこを使った料理が取り入れられている
5．煮物や汁物で野菜が多く取れるようになっている
6．工夫はされていない
7．わからない

14）あなたは、ふだん食事をするとき、食物せんいが多い食べ物をたくさん食べるように気を付けていますか。

1．はい　　2．いいえ　　3．わからない

★最後に、食事と環境についておたずねします。

15）「代替肉」や「大豆ミート」が何か、知っていますか。

1．知っている　　2．聞いたことはあるが何かは知らない　　3．知らないし、聞いたこともない

16）「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたことがありますか。

1．はい　　2．いいえ　　3．わからない

17）最近１か月の間に、「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べましたか。

1．はい　　2．いいえ　　3．わからない

18）「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたいと思いますか。

1．はい　　2．いいえ　　3．わからない

19）お肉（牛・ぶた・とり、どれでも）やお肉が入った料理を食べるのは好きですか？

1．とても好き　**2．**好き　**3．**どちらとも言えない　**4．**きらい　**5．**とてもきらい

20）食べ物を作るとき、環境への影響が大きい場面はどれだと思いますか。

1．農場で野菜や家畜を育てているとき
2．倉庫や冷蔵庫で保管しているとき
3．包装する（袋や箱に入れる）とき
4．船やトラックで運んでいるとき
5．わからない

21）次の食べ物の中で、作るときに出る温室効果ガス（二酸化炭素やメタンなど）がいちばん少ない食べ物はどれだと思いますか。どれも同じ量（例えば、100g ずつ）作られるとします。

1．ポテトチップス　**2．**パン　**3．**ぶた肉のソーセージ　**4．**わからない

22）できるだけ、環境にやさしい夕食を作ろうと考えているとします。どのメニューを主菜（メインのおかず）にしますか。

1．牛肉のハンバーグ　**2．**大豆コロッケ　**3．**焼き魚（さけ）　**4．**わからない

23）できるだけ、環境にやさしい夕食を作ろうと考えているとします。どのメニューを主菜にしますか。

1．牛肉の炒めもの　**2．**ぶた肉の炒めもの　**3．**とり肉の炒めもの　**4．**わからない

24）日本で育てられている家畜（牛、ぶた、ニワトリ）が食べているエサは、日本国内で生産されたものと、外国から輸入されたもの、どちらが多いと思いますか。

1．国産が多い　**2．**輸入が多い　**3．**国産と輸入が同じくらい　**4．**わからない

25）お肉（牛肉、ぶた肉、とり肉）を食べると、皆さんの体にどんなよいことがあると思いますか？

1．筋肉量をたもてる　**2．**虫歯になりにくい　**3．**おなかの調子がよくなる　**4．**わからない

26）お肉（主に牛肉、ぶた肉）を食べすぎると、どんな病気になりやすくなると思いますか。

1．心ぞうや脳の病気　**2．**ほねの病気　**3．**目の病気　**4．**わからない

27）お肉（牛肉、ぶた肉、とり肉）もお魚も食べずに、植物性の食品（米や小麦、野菜、豆、海そう、いも、きのこ、果物などの食材と、それらから作られた食品）だけを食べていると、どんな困ったことが起こるでしょうか？

1．一部のビタミンやミネラルが足りなくなる
2．おなかの調子が悪くなる
3．エネルギーが足りなくなる
4．わからない

質問はこれでおわりです
ありがとうございました



1）　2024 年度・冬

未来を創り出す「食」プロジェクト

～人も地球も健康になる食を考える～　質問票（しつもんひょう）

毎日の生活や食べ物（食品）について、少し考えてみましょう。
これはテストではありません。自分が今わかる範囲（はんい）で答えを書いてみてください。
あまり考えこまずに、思ったとおりに答えてください。



回答のしかた

●あなたはカレーライスがすきですか

1. とても好き　(2) 好き　3. ふつう　4. きらい　5. とてもきらい

あてはまる番号に○をつけてください

●家から学校まで、歩いて何分ですか。

（ 10 ）分

（　　）**に数字や言葉をかいてください**

回答した日　：2024　・　2025年　　月　　日

調査 ID　　：

Ⅰ. あなたについて教えてください。
あてはまる答えの番号に〇(丸)をつけるか、かっこ(　)にあてはまる答えを書いてください。

1) 性別を教えてください。

1. 男子　　**2.** 女子　　**3.** その他

2) 年令を教えてください。

(　　) 才

Ⅱ. 次の質問について、自分の考えや状態に最もあてはまる答えの番号に〇(丸)をつけてください。

1) 食事をすることは楽しいですか。

1. とても楽しい　　**2.** 楽しい　　**3.** あまり楽しくない　　**4.** 楽しくない

2) 学校給食はおいしいですか。

1. とてもおいしい　　**2.** おいしい　　**3.** あまりおいしくない　　**4.** おいしくない

3) 最近１か月で、学校給食をおかわりした日はどのくらいありましたか。
ぜんぶでなくても、主食（ごはんやパン、めん）だけ、おかずだけおかわりした日も数えます。

1. なかった　　**2.** しばしば（週に1〜2日）　　**3.** ときどき（週１日未満）　　**4.** 週３日以上

4) 最近１か月で、学校給食を残した日はどのくらいありましたか。
主食（ごはんやパン、めん）だけ、おかずだけ残した日も数えます。

1. なかった　　**2.** しばしば（週に1〜2日）　　**3.** ときどき（週１日未満）　　**4.** 週３日以上

5) 食事の内容が健康に良いかどうかを気にして食事をしますか。

1. いつもしている　　**2.** たいていしている　　**3.** あまりしていない　　**4.** ほとんどしていない

6) 食事の内容に気をつけることで、自分には利益（良いこと、得なこと）があると思いますか。

1. とてもそう思う　　**2.** ややそう思う　　**3.** あまりそう思わない　　**4.** まったく思わない

7) 食事の内容に気をつけることで、自分は周りの人にほめられると思いますか。

1. とてもそう思う　　**2.** ややそう思う　　**3.** あまりそう思わない　　**4.** まったく思わない

8) 食事の内容に気をつけることは、自分には負担（めんどうくさい、大変）だと思いますか。

1. とてもそう思う　　**2.** ややそう思う　　**3.** あまりそう思わない　　**4.** まったく思わない

9）最近１か月で、家族の人と、給食について話をしましたか。

1． よくした　**2．** ときどきした　**3．** あまりしなかった　**4．** ほとんどしなかった

10）最近１か月で、家族の人と、食べ物や栄養について話をすることがありましたか。

1． よくした　**2．** ときどきした　**3．** あまりしなかった　**4．** ほとんどしなかった

11）最近１か月で、家族の人と、健康や病気について話をすることがありましたか。

1． よくした　**2．** ときどきした　**3．** あまりしなかった　**4．** ほとんどしなかった

Ⅲ．次の文章について、自分の考えにあてはまるものに〇（丸）をつけてください。わからなければ、「わからない」に〇（丸）をつけてください。

★まず、食塩（しお）についておたずねします。

1）次の食べ物には、食塩（しお）がたくさん入っていると思いますか。それとも、少ないと思いますか。食べ物ごとに〇をつけてください。

①ウィンナー……	**1．** 多い	**2．** 少ない	**3．** わからない
②大福（だいふく）もち……	**1．** 多い	**2．** 少ない	**3．** わからない
③パスタ（味つけする前）	**1．** 多い	**2．** 少ない	**3．** わからない
④かまぼこ……	**1．** 多い	**2．** 少ない	**3．** わからない
⑤レモン……	**1．** 多い	**2．** 少ない	**3．** わからない

2）日本人の食塩の食べ方について、正しいと思うものを選んでください。

1． 多くの人が食べ過（す）ぎている　**2．** 多くの人で足りていない
3． 食べ過ぎの人と足りない人が同じぐらいいる　**4．** ほとんどの人がちょうど良い量を食べている
5． わからない

3）食塩をたくさん食べると、病気になりやすくなると思いますか。

1． はい　**2．** いいえ　**（→問 5 へ進む）**　**3．** わからない

4）「3」で「はい」と答えた人は、食塩をたくさん食べると、どんな病気になりやすくなると思いますか。あてはまると思う番号すべてに〇をつけてください。

1． 高血圧（こうけつあつ）　**2．** 肥満（ひまん）　**3．** 脳（のう）や心ぞうの血管の病気　**4．** 胃（い）がん
5． 腎（じん）ぞうの病気　**6．** 糖尿病（とうにょうびょう）　**7．** 目の病気　**8．** わからない

5）どんな工夫をすると、食塩を食べる量を減らせると思いますか。自分の考えにあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．買い物のとき、食べ物についているラベルを参考にして食塩の少ない食べ物を選ぶ
2．料理するときに、しょっぱい調味料の代わりに、だしや酢、香辛料（ハーブ、スパイス）を使う
3．食事のときに、料理にしょっぱい調味料をかけないか、少なく使うようにする
4．加工食品（レトルト、おそうざいやお弁当など、買ってすぐ食べられるもの）をできるだけ食べないようにする
5．外食をできるだけしないようにする
6．外食するときに、食塩の少ないメニューを選ぶ
7．わからない

6）学校給食では、食塩について、どんな工夫がされていると思いますか。
自分の考えにあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．給食に食塩がたくさん入り過ぎないように、決まりがある
2．食塩が少ない食品を使うようにする
3．だしや酢、香辛料などを使って、しょっぱい調味料をたくさん使わないようにしている
4．汁物（スープやみそ汁、すまし汁など）は汁を少なめにし、具だくさんにする
5．味の濃いメニューと味の薄めのメニューを組み合わせる
6．工夫はされていない
7．わからない

7）あなたは、ふだん食事をするとき、食塩を食べ過ぎないように、気を付けていますか。

1．はい　　2．いいえ　　3．わからない

★次に、食物せんいについておたずねします。

8）次の食べ物には、食物せんいがたくさん入っていると思いますか。それとも、少ないと思いますか。
食べ物ごとに○をつけてください。

①牛肉やぶた肉……	1．多い	2．少ない	3．わからない
②ブロッコリー……	1．多い	2．少ない	3．わからない
③えのきたけ……	1．多い	2．少ない	3．わからない
④じゃがいも……	1．多い	2．少ない	3．わからない
⑤大豆（ゆでたもの）…	1．多い	2．少ない	3．わからない

9）日本人の食物せんいの食べ方について、正しいと思うものを選んでください。

1．多くの人が食べ過ぎている　　2．多くの人で足りていない
3．食べ過ぎの人と足りない人が同じぐらいいる　　4．ほとんどの人がちょうど良い量を食べている
5．わからない

10）食物せんいをあまり食べないと、病気になりやすくなると思いますか。

1．はい	2．いいえ　**（→問 12 へ進む）**	3．わからない

11）「10」で「はい」と答えた人は、食物せんいをあまり食べないと、どんな病気になりやすくなると思いますか。あてはまると思う番号すべてに○をつけてください。

1．高血圧	2．肥満	3．脳や心ぞうの血管の病気	4．胃がん
5．腎ぞうの病気	6．糖尿病	7．目の病気	8．わからない

12）どんな工夫をすると、食物せんいをたくさん食べられると思いますか。
自分の考えにあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．買い物のとき、食べ物についているラベルを参考にして食物せんいの多い食べ物を選ぶ
2．野菜は、サラダよりも火を通して料理をしたものを食べる
3．白いご飯（白米）だけでなく、玄米や麦、雑穀米を混ぜたご飯も食べるようにする
4．パンを食べるとき、全粒粉やライ麦入りのものをえらぶ
5．野菜や果物をたくさん食べる
6．豆やいも、海そう（わかめやひじき）、きのこをたくさん食べる
7．わからない

13）学校給食では、食物せんいについて、どんな工夫がされていると思いますか。
自分の考えにあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．給食で十分に食物せんいが食べられるように、決まりがある
2．麦ごはんの日がある
3．豆を使った料理が取り入れられている
4．海そうやきのこを使った料理が取り入れられている
5．煮物や汁物で野菜が多くとれるようになっている
6．工夫はされていない
7．わからない

14）あなたは、ふだん食事をするとき、食物せんいが多い食べ物をたくさん食べるように気を付けていますか。

1．はい	2．いいえ	3．わからない

★最後に、食事と環境についておたずねします。

15）「代替肉」や「大豆ミート」が何か、知っていますか。

1．知っている	**2．**聞いたことはあるが何かは知らない	**3．**知らないし、聞いたこともない

16）「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたことがありますか。

1．はい	**2．**いいえ	**3．**わからない

17）最近１か月の間に、「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べましたか。

1．はい	**2．**いいえ	**3．**わからない

18）「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたいと思いますか。

1．はい	**2．**いいえ	**3．**わからない

19）食べ物を作るとき、環境への影響が大きい場面はどれだと思いますか。

1．農場で野菜や家畜を育てているとき	**2．**倉庫や冷蔵庫で保管しているとき
3．包装する（袋や箱に入れる）とき	**4．**船やトラックで運んでいるとき
5．わからない	

20）次の食べ物の中で、作るときに出る温室効果ガス（二酸化炭素やメタンなど）がいちばん少ない食べ物はどれだと思いますか。どれも同じ量（例えば、100g ずつ）作られるとします。

1．ポテトチップス	**2．**パン	**3．**ぶた肉のソーセージ	**4．**わからない

21）できるだけ、環境にやさしい夕食を作ろうと考えているとします。どのメニューを主菜（メインのおかず）にしますか。

1．牛肉のハンバーグ	**2．**大豆コロッケ	**3．**焼き魚（さけ）	**4．**わからない

22）できるだけ、環境にやさしい夕食を作ろうと考えているとします。どのメニューを主菜にしますか。

1．牛肉の炒めもの	**2．**ぶた肉の炒めもの	**3．**とり肉の炒めもの	**4．**わからない

23）日本で育てられている家畜（牛、ぶた、ニワトリ）が食べているエサは、日本国内で生産されたものと、外国から輸入されたもの、どちらが多いと思いますか。

1．国産が多い	**2．**輸入が多い	**3．**国産と輸入が同じくらい	**4．**わからない

24）お肉（牛肉、ぶた肉、とり肉）を食べると、皆さんの体にどんなよいことがあると思いますか？

1．筋肉量をたもてる	**2．**虫歯になりにくい	**3．**おなかの調子がよくなる	**4．**わからない

25）お肉（主に牛肉、ぶた肉）を食べすぎると、どんな病気になりやすくなると思いますか。

1． 心ぞうや脳の病気　**2．** ほねの病気　**3．** 目の病気　**4．** わからない

26）お肉（牛肉、ぶた肉、とり肉）もお魚も食べずに、植物性の食品（米や小麦、野菜、豆、海そう、いも、きのこ、果物などの食材と、それらから作られた食品）だけを食べていると、どんな困ったことが起こるでしょうか？

1． 一部のビタミンやミネラルが足りなくなる　**2．** おなかの調子が悪くなる
3． エネルギーが足りなくなる　**4．** わからない

Ⅳ.「おおたの未来づくり（学校によって名前が違います。分からないときは先生に聞いてください）」の授業や活動について、自分の様子や考えにあてはまるものに〇（丸）をつけてください。

1）授業や活動での主なテーマは何でしたか？　自分が主に取り組んだテーマを1つ教えてください。

1． 減塩（食塩を減らす）するにはどうしたら良いか
2． 食物せんいをふやすにはどうしたら良いか
3． 食のSDGs、食と環境の関係を学ぶ
4． 1−3以外の食についてのテーマ　（テーマを教えてください：　）
5． 食ではないテーマ　（テーマを教えてください：　）

2）授業のねらいがよくわかった（何を学習するかがよくわかった）

1． とてもそう思う　**2．** そう思う　**3．** あまりそう思わない　**4．** まったく思わない

3）授業の内容が理解できた

1． とてもそう思う　**2．** そう思う　**3．** あまりそう思わない　**4．** まったく思わない

4）考える時間が十分にあった

1． とてもそう思う　**2．** そう思う　**3．** あまりそう思わない　**4．** まったく思わない

5）調べる時間が十分にあった

1． とてもそう思う　**2．** そう思う　**3．** あまりそう思わない　**4．** まったく思わない

6）おもしろい内容だった

1． とてもそう思う　**2．** そう思う　**3．** あまりそう思わない　**4．** まったく思わない

7）分かったことや、できるようになったことがあった

1．とてもそう思う	**2．**そう思う	**3．**あまりそう思わない	**4．**まったく思わない

8）先生の問いかけや説明はていねいでわかりやすかった

1．とてもそう思う	**2．**そう思う	**3．**あまりそう思わない	**4．**まったく思わない

9）授業の感想を自由に書いてください。

＜感想＞

質問はこれで終わりです
ありがとうございました！



【資料12】

⑤ 2024年度・春

未来を創り出す「食」プロジェクト

～人も地球も健康になる食を考える～　保護者用質問票

この質問票には、**ご家庭で主にお子さまの食事のお世話をされている方** がお答えください。

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに お答えください。

回答には 15 分くらいかかります。

- お子さまたちの将来の健康を守る上でとても大切な調査です。
  お手数ですがぜひご協力をお願いいたします。
- 無記名です。また、学校では保護者の方の回答内容を確認しません。
- 結果はたくさんの方々からの回答をまとめた形で公表されます。
  個人がわかるような形で公表されることは絶対にありませんので
  安心してお答えください。
- 中には答えにくい質問があるかもしれません。その場合は、無理にお答え
  いただかなくてもかまいません。



回答のしかた

●あなたはカレーライスがすきですか

1. とても好き　(2) 好き　3. ふつう　4. きらい　5. とてもきらい

あてはまる番号に○をつけてください

●家から職場まで、何分かかりますか。

（ 10 ）分

（　　）**に数字や言葉をかいてください**

回答した日　：　2024年　　月　　日

調査 ID　　：

【セクション 1】

Ⅰ 初めにおたずねします。

1） この質問票に答える方（あなた）は、調査に参加するお子様からみて

1. お母さん　**2.** お父さん　**3.** おばあさん　**4.** おじいさん
5. きょうだい　**6.** その他の人　（⇒　どなたですか？：　　）

Ⅱ 給食についておたずねします。以下の質問を読んであてはまる番号に1つ○をつけてください。

1） 過去 1 年間で、小学校で配られる学校給食の献立表や給食だよりをどのくらい見ましたか。

1. 毎月見た　**2.** 毎月ではないが、よく見た　**3.** 2か月に1回くらい見た
4. 年に数回見た　**5.** 全く見なかった

2） 過去 1 年間で、小学校で配られる学校給食の献立表を、ご家庭の料理の参考にすることはありましたか。

1. よくあった　**2.** ときどきあった　**3.** あまりなかった　**4.** ほとんどなかった

3） 調査対象のお子様（小6）の意見を聞いて、あなたご自身やご家庭の食事内容を決めることがありますか。

1. よくある　**2.** ときどきある　**3.** あまりなかった　**4.** ほとんどなかった

Ⅲ お子様についておたずねします。以下の質問を読んであてはまる番号に1つ○をつけてください。

1） 調査対象のお子様（小6）について、今までにかかった病気、治療中の病気はありますか。
あれば、その名前を教えてください。ない場合は、「**1.** なし」に○をつけてください。

今までにかかった病気　**1.** なし　**2.** あり（⇒病名は：　　）
治療中の病気　**1.** なし　**2.** あり（⇒病名は：　　）

2） 調査対象のお子様（小6）について、医師や看護師、栄養士などの指導のもとで、食事療法を受けている、または受けたことがありますか。

1. はい　**2.** いいえ

3） ご家庭で、食事の準備を主にしているのはどなたですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. お母さん　**2.** お父さん　**3.** おばあさん　**4.** おじいさん
5. きょうだい　**6.** その他の人　（⇒　どなたですか？：　　）

4） 調査対象のお子様（小6）と同居しているご家族について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. お母さん　**2.** お父さん　**3.** おばあさん　**4.** おじいさん
4. 兄弟・姉妹　**6.** その他の人　（⇒　どなたですか？：　　）

5）調査対象のお子様（小６）と同居しているご家族の人数は、

あなたとお子様を含めて　（　　）人

6）過去１か月の平均的な１週間で、調査対象のお子様（小６）が次の家事をした、または家事の手伝いをした日は何日くらいでしたか。**それぞれ**お答えください。

①献立を決める	**1.** ０日	**2.** 週１回未満	**3.** 週１回	**4.** 週２～３回	**5.** 週４～６回	**6.** 毎日
②食料品の買い物	**1.** ０日	**2.** 週１回未満	**3.** 週１回	**4.** 週２～３回	**5.** 週４～６回	**6.** 毎日
③食事を作る	**1.** ０日	**2.** 週１回未満	**3.** 週１回	**4.** 週２～３回	**5.** 週４～６回	**6.** 毎日
④食事のあと片付け	**1.** ０日	**2.** 週１回未満	**3.** 週１回	**4.** 週２～３回	**5.** 週４～６回	**6.** 毎日

7）最近１か月で、お子さんと、給食について話をすることがありましたか。

1. よくした　**2.** ときどきした　**3.** あまりしなかった　**4.** ほとんどしなかった

8）最近１か月で、お子さんと、食べ物や栄養について話をすることがありましたか。

1. よくした　**2.** ときどきした　**3.** あまりしなかった　**4.** ほとんどしなかった

9）最近１か月で、お子さんと、健康や病気について話をすることがありましたか。

1. よくした　**2.** ときどきした　**3.** あまりしなかった　**4.** ほとんどしなかった

【セクション2】 次の文章について、自分の考えにあてはまるものに〇（丸）をつけてください。
わからなければ「わからない」に〇（丸）をつけてください。

★最初に、食塩についておたずねします。

1）次にあげる食品は、食塩を多く含む食品であると思いますか、それとも少ない食品であると思いますか。
食品ごとに〇をつけてください。

①ソーセージ……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
②白飯……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
③赤身の肉……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
④冷凍野菜……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
⑤チーズ……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない

2）日本人の食塩の食べ方について、正しいと思うものを選んでください。

1. 多くの人が食べ過ぎている
2. 多くの人で不足している
3. 食べ過ぎの人と不足の人が同じぐらいいる
4. ほとんどの人がちょうど良い量を食べている
5. わからない

3）あなたは食塩の摂取量と健康状態との間に関係があると思いますか。

1．はい	2．いいえ　**（→問 5 へ進む）**	3．わからない

4）「3」で「はい」と答えた人は、食塩の摂取量が多いことが、どのような疾病（=病気）に関係していると思いますか。あてはまると思う番号すべてに○をつけてください。

1．高血圧	2．肥満	3．脳・心臓などの血管の病気	4．胃がん
5．腎臓の病気	6．糖尿病	7．眼の病気	8．わからない

5）食塩の摂取量を減らすために心がけていることを教えてください。
自分の状況にあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．買い物のとき、食品についているラベルを参考にして食塩の少ない食品を選ぶ
2．料理するときに、食塩の多い調味料の代わりに、だしや酢、香辛料（ハーブ、スパイス）を使う
3．食事のときに、料理に食塩の多い調味料をかけないか、少なく使うようにする
4．加工食品（レトルト、お惣菜やお弁当など、買ってすぐ食べられるもの）をできるだけ食べないようにする
5．外食をできるだけしないようにする
6．外食するときに、食塩の少ないメニューを選ぶ
7．特に心がけていることはない
8．わからない

6）あなたは、ふだん食事をするとき、食塩を食べ過ぎないように、気を付けていますか。

1．はい	2．いいえ	3．わからない

7）あなたは、お子さんの食事を準備するとき、食塩が多くならないように気を付けていますか。

1．はい	2．いいえ	3．わからない

★次に、食物繊維（しょくもつせんい）についておたずねします。

8）次にあげる食品は、食物繊維を多く含む食品であると思いますか、それとも少ない食品であると思いますか。食品ごとに○をつけてください。

①バナナ……	1．多い	2．少ない	3．わからない
②赤身の肉……	1．多い	2．少ない	3．わからない
③ブロッコリー……	1．多い	2．少ない	3．わからない
④魚……	1．多い	2．少ない	3．わからない
⑤煮豆……	1．多い	2．少ない	3．わからない

9）日本人の食物繊維の食べ方について、正しいと思うものを選んでください。

1．多くの人が食べ過ぎている	2．多くの人で不足している
3．食べ過ぎの人と不足の人が同じぐらいいる	4．ほとんどの人がちょうど良い量を食べている
5．わからない	

10）あなたは食物繊維の摂取量と健康状態との間に関係があると思いますか。

1．はい	**2．**いいえ　**（→問 12 へ進む）**	**3．**わからない

11）「10」で「はい」と答えた人は、食物繊維の摂取量が少ないことが、どのような疾病に関係していると思いますか。あてはまると思う番号すべてに○をつけてください。

1．高血圧	**2．**肥満	**3．**脳・心臓などの血管の病気	**4．**胃がん
5．腎臓の病気	**6．**糖尿病	**7．**眼の病気	**8．**わからない

12）食物繊維の摂取量を増やすために心がけていることを教えてください。
自分の状況にあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．買い物のとき、食品についているラベルを参考にして食物繊維の多い食品を選ぶ
2．野菜は、サラダよりも火を通して料理をしたものを食べる
3．白いご飯（白米）だけでなく、玄米や麦、雑穀米を混ぜたご飯も食べるようにする
4．パンを食べるとき、全粒粉やライ麦入りのものをえらぶ
5．野菜や果物をたくさん食べる
6．豆やいも、海そう（わかめやひじき）、きのこをたくさん食べる
7．特に心がけていることはない
8．わからない

13）あなたは、ふだん食事をするとき、食物繊維が多い食品をたくさん食べるように、気を付けていますか。

1．はい	**2．**いいえ	**3．**わからない

14）あなたは、お子さんの食事を用意するとき、食物繊維が多い食品が含まれるように気を付けていますか。

1．はい	**2．**いいえ	**3．**わからない

★最後に、食事と環境についておたずねします。

15）「代替肉」や「大豆ミート」を知っていますか。

1．知っている	**2．**聞いたことはあるが何かは知らない	**3．**知らないし、聞いたこともない

16）「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたことがありますか。

1．はい	**2．**いいえ	**3．**わからない

17）最近１か月の間に、「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べましたか。

1．はい	**2．**いいえ	**3．**わからない

18）「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたいと思いますか。

1．はい　2．いいえ　3．わからない

19）肉や肉を使った料理を食べるのは好きですか。肉の種類は問いません。

1．はい　2．いいえ　3．わからない

20）食べ物を生産するとき、環境への影響が大きい場面はどれだと思いますか。

1．農場で野菜や家畜を育てているとき
2．倉庫や冷蔵庫で保管しているとき
3．包装する（袋や箱に入れる）とき
4．船やトラックで運んでいるとき
5．わからない

21）次の食べ物の中で、作るときに出る温室効果ガスがいちばん少ない食べ物はどれだと思いますか。どれも同じ量（例えば 100g ずつ）作られるとします。

1．ポテトチップス　2．パン　3．豚肉のソーセージ　4．わからない

22）できるだけ、環境にやさしい夕食を作ろうと考えているとします。どのメニューを主菜にしますか。

1．牛肉のハンバーグ　2．大豆コロッケ　3．焼き魚（さけ）　4．わからない

23）できるだけ、環境にやさしい夕食を作ろうと考えているとします。どのメニューを主菜にしますか。

1．牛肉の炒めもの　2．豚肉の炒めもの　3．鶏肉の炒めもの　4．わからない

24）日本で育てられている家畜（牛、豚、ニワトリ）が食べているエサは、日本国内で生産されたものと、外国から輸入されたもの、どちらが多いと思いますか。

1．国産が多い　2．輸入が多い　3．国産と輸入が同じくらい　4．わからない

25）お肉（牛肉、豚肉、とり肉）を食べると、健康にとってどのような良いことがあると思いますか？

1．筋肉量を保てる　2．虫歯になりにくい　3．おなかの調子がよくなる　4．わからない

26）お肉（主に牛肉、豚肉）を食べすぎると、どんな病気になりやすくなると思いますか。

1．心臓や脳の病気　2．骨の病気　3．目の病気　4．わからない

27）お肉（牛肉、ぶた肉、とり肉）もお魚も食べずに、植物性の食品（米や小麦、野菜、豆、海そう、いも、きのこ、果物などの食材と、それらから作られた食品）だけを食べていると、どんな困ったことが起こるでしょうか？

1．一部のビタミンやミネラルが足りなくなる
2．おなかの調子が悪くなる
3．エネルギーが足りなくなる
4．わからない

【セクション 3】 あなた自身と、ご家族の状況についておたずねします。

1）性別　**1.** 男　性　　**2.** 女　性　　**3.** その他

2）年令（2024 年６月１日時点）　（　　）才

3）あなたの現在の身長と体重を教えてください（おおよその数値で結構です）

身　長　　cm　　**体　重**　　kg

4）医師から以下の病気があるといわれたり、治療を受けたりした（している）ことがありますか。
あてはまる番号<u>すべてに○</u>をつけてください。ない場合は「なし」に○をつけてください。

1. 高血圧　**2.** 脂質異常症（高脂血症）　**3.** 糖尿病　**4.** 高尿酸血症・痛風
5. がん　**6.** その他（　　）　**7.** なし

5）過去１か月の平均的な１週間で、お酒を飲んだ日は何日くらいありましたか。

1. 飲まなかった　**2.** 週１回未満　**3.** 週１回　**4.** 週 2～3 回
5. 週 4～6 回　**6.** 毎日

6）たばこを吸いますか？　あてはまる番号に<u>1つ ○</u>をつけてください。
最近１年以内に禁煙された方は、吸っていた頃の状態について 3.もしくは 4.に○をつけてください。

1. 吸ったことがない　**2.** １年以上前に禁煙した
3. 吸う（1 日 20 本以下）　**4.** 吸う（1 日 20 本より多い）

7）同居しているご家族に、たばこを吸う方はいますか？　あてはまる番号に<u>1つ ○</u>をつけてください。
最近１年以内に禁煙された方は、吸っていた頃の状態について 3.もしくは 4.に○をつけてください。

1. いない　**2.** いたが、１年以上前に禁煙した
3. いる（吸う本数は１日 20 本以下）　**4.** いる（吸う本数は１日 20 本より多い）

8）最近１か月をふりかえったとき、起床時刻、就寝時刻（布団やベッドに入った時刻）は
だいたい何時ごろでしたか。休日は、午前か午後の当てはまる方にも○をつけてください。

平日　起床時刻：午前（　　）時ごろ　　就寝時刻：午後（　　）時ごろ
休日　起床：午前/午後（　　）時ごろ　　就寝時刻：午前/午後（　　）時ごろ

9）運動習慣（余暇におけるスポーツなど）はありますか。ある場合、どのぐらいの頻度ですか。

1. ある　（週＿＿＿回、１回＿＿＿分程度）　**2.** ない

10）家事や通勤を含め、１日に合計何分ぐらい歩きますか。

１日：（　　）分

11）ご自分およびご家族に健康的な食事を用意しようと考えた時、それを妨げるのはどんな要因でしょうか。次の要因それぞれについて、**あなたの考えに近い番号に○**をつけてください。

	当て はまる	やや 当てはまる	どちらとも いえない	あまり 当て はまらない	全く 当て はまらない
① 買い物をする時間がとりにくい	1	2	3	4	5
② 料理をする時間がとりにくい	1	2	3	4	5
③ お店に健康的な食品やメニューが少ない	1	2	3	4	5
④ 健康的な食品の価格が高い	1	2	3	4	5
⑤ 食事の用意を手伝ってくれる人がいない	1	2	3	4	5
⑥ 調理のスキルがない、あるいは調理方法が分からない	1	2	3	4	5
⑦ 料理をするのが好きではない	1	2	3	4	5
⑧ 自分の好きな食べ物を食べたい	1	2	3	4	5
⑨ 料理や味を、家族の好みに合わせないといけない	1	2	3	4	5
⑩ 健康的な食事がどのようなものか分からない	1	2	3	4	5
⑪ 健康的な食事には関心がない	1	2	3	4	5

12）過去１か月をふりかえったとき、平日の夕食や休日に、家族でお店に食事に出かけたり、テイクアウトや出前が中心の食事をしたりする頻度は、どのくらいでしたか。

1. 週４回以上　**2.** 週２～３回　**3.** 週１回　**4.** 月２～３回
5. 月１回以下　**6.** なかった

質問票は以上です。ありがとうございました。封筒に入れて、ご提出ください。



未来を創り出す「食」プロジェクト
～人も地球も健康になる食を考える～　保護者用質問票

この質問票には、**ご家庭で主にお子さまの食事のお世話をされている方** がお答えください。
可能な限り、6~7 月ごろお配りした**１回目の質問票に回答した方と、同じ方** がお答えください。
たくさん質問がありますが、あまり考え込まずにお答えください。
回答には 15 分くらいかかります。

- お子さまたちの将来の健康を守る上でとても大切な調査です。
  お手数ですがぜひご協力をお願いいたします。
- 無記名です。また、学校では保護者の方の回答内容を確認しません。
- 結果はたくさんの方々からの回答をまとめた形で公表されます。
  個人がわかるような形で公表されることは絶対にありませんので
  安心してお答えください。
- 中には答えにくい質問があるかもしれません。
  その場合は、無理にお答えいただかなくてもかまいません。



回答のしかた

●あなたはカレーライスがすきですか

1. とても好き　(2) 好き　3. ふつう　4. きらい　5. とてもきらい

あてはまる番号に○をつけてください

●家から職場まで、何分かかりますか。

（ 10 ）分

（　　）**に数字や言葉をかいてください**

回答した日　：2024　・　2025　年　　月　　日

調査 ID　　：

【セクション 1】

Ⅰ 初めにおたずねします。

1） この質問票に答える方（あなた）は、調査に参加するお子さまからみて

1. お母さん　**2.** お父さん　**3.** おばあさん　**4.** おじいさん
5. きょうだい　**6.** その他の人　（⇒ どなたですか？：　　）

Ⅱ 給食についておたずねします。以下の質問を読んであてはまる番号に**1つ○**をつけてください。

1） 過去 1 年間で、小学校で配られる学校給食の献立表や給食だよりをどのくらい見ましたか。

1. 毎月見た　**2.** 毎月ではないが、よく見た　**3.** 2か月に1回くらい見た
4. 年に数回見た　**5.** 全く見なかった

2） 過去 1 年間で、小学校で配られる学校給食の献立表を、ご家庭の料理の参考にすることはありましたか。

1. よくあった　**2.** ときどきあった　**3.** あまりなかった　**4.** ほとんどなかった

3） 調査対象のお子様（小6）の意見を聞いて、あなたご自身やご家庭の食事内容を決めることがありますか。

1. よくある　**2.** ときどきある　**3.** あまりなかった　**4.** ほとんどなかった

4） 今年度、学校から食に関するお便り（「未来を創り出す『食』プロジェクト」、と書かれたもの）を配布しました。これらのお便りを読みましたか。

1. 毎回読んだ　**2.** 2回に1回くらい読んだ　**3.** ときどき読んだ　**4.** まったく読まなかった

次ページのⅢに進んでください。

5） 「4」で「毎回読んだ」「2回に1回くらい読んだ」と答えた方に、お便りの感想についてお伺いします。あなたの考えに最も近いものに○を付けてください。

①お便りの目的がよくわかった

1. とてもそう思う　**2.** ややそう思う　**3.** あまりそう思わない　**4.** まったく思わない

②お便りの内容は理解できた

1. とてもそう思う　**2.** ややそう思う　**3.** あまりそう思わない　**4.** まったく思わない

③お便りの内容は興味が持てた

1. とてもそう思う　**2.** ややそう思う　**3.** あまりそう思わない　**4.** まったく思わない

④お便りの内容は、お子さんの食事を考えるうえで役に立った

1. とてもそう思う　**2.** ややそう思う　**3.** あまりそう思わない　**4.** まったく思わない

⑤お便りを読んで、お子さんの、あるいは家族全体の食事の内容を変える必要があると思った

1. とてもそう思う　**2.** ややそう思う　**3.** あまりそう思わない　**4.** まったく思わない

⑥お便りを読んで、お子さんの、あるいは家族全体の食事を変えた

1. とてもそう思う　**2.** ややそう思う　**3.** あまりそう思わない　**4.** まったく思わない

6）お便りを読んだ感想を自由に書いて下さい。

Ⅲお子様についておたずねします。以下の質問を読んであてはまる番号に<u>1つ○</u>をつけてください。

1）過去 1 か月の平均的な 1 週間で、調査対象のお子様（小6）が次の家事をした、または家事の手伝いをした日は何日くらいでしたか。**それぞれ**お答えください。

①献立を決める	**1.** 0日	**2.** 週1回未満	**3.** 週1回	**4.** 週2～3回	**5.** 週4～6回	**6.** 毎日
②食料品の買い物	**1.** 0日	**2.** 週1回未満	**3.** 週1回	**4.** 週2～3回	**5.** 週4～6回	**6.** 毎日
③食事を作る	**1.** 0日	**2.** 週1回未満	**3.** 週1回	**4.** 週2～3回	**5.** 週4～6回	**6.** 毎日
④食事のあと片付け	**1.** 0日	**2.** 週1回未満	**3.** 週1回	**4.** 週2～3回	**5.** 週4～6回	**6.** 毎日

2）最近1か月で、お子さんと、給食について話をすることがありましたか。

1. よくした　**2.** ときどきした　**3.** あまりしなかった　**4.** ほとんどしなかった

3）最近1か月で、お子さんと、食べ物や栄養について話をすることがありましたか。

1. よくした　**2.** ときどきした　**3.** あまりしなかった　**4.** ほとんどしなかった

4）最近1か月で、お子さんと、健康や病気について話をすることがありましたか。

1. よくした　**2.** ときどきした　**3.** あまりしなかった　**4.** ほとんどしなかった

【セクション2】 次の文章について、自分の考えにあてはまるものに〇(丸)をつけてください。
わからなければ「わからない」に〇(丸)をつけてください。

★最初に、食塩についておたずねします。

1) 次にあげる食品は、食塩を多く含む食品であると思いますか、それとも少ない食品であると思いますか。
食品ごとに〇をつけてください。

①ソーセージ……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
②白飯……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
③赤身の肉……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
④冷凍野菜……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない
⑤チーズ……	**1.** 多い	**2.** 少ない	**3.** わからない

2) 日本人の食塩の食べ方について、正しいと思うものを選んでください。

1. 多くの人が食べ過ぎている
2. 多くの人で不足している
3. 食べ過ぎの人と不足の人が同じぐらいいる
4. ほとんどの人がちょうど良い量を食べている
5. わからない

3) あなたは食塩の摂取量と健康状態との間に関係があると思いますか。

1. はい　　**2.** いいえ　**(→問 5 へ進む)**　　**3.** わからない

4) 「3」で「はい」と答えた人は、食塩の摂取量が多いことが、どのような疾病(=病気)に関係していると思いますか。あてはまると思う番号すべてに〇をつけてください。

1. 高血圧
2. 肥満
3. 脳・心臓などの血管の病気
4. 胃がん
5. 腎臓の病気
6. 糖尿病
7. 眼の病気
8. わからない

5) 食塩の摂取量を減らすために心がけていることを教えてください。
自分の状況にあてはまるものすべてに〇をつけてください。

1. 買い物のとき、食品についているラベルを参考にして食塩の少ない食品を選ぶ
2. 料理するときに、食塩の多い調味料の代わりに、だしや酢、香辛料(ハーブ、スパイス)を使う
3. 食事のときに、料理に食塩の多い調味料をかけないか、少なく使うようにする
4. 加工食品(レトルト、お惣菜やお弁当など、買ってすぐ食べられるもの)をできるだけ食べないようにする
5. 外食をできるだけしないようにする
6. 外食するときに、食塩の少ないメニューを選ぶ
7. 特に心がけていることはない
8. わからない

6）あなたは、ふだん食事をするとき、食塩を食べ過ぎないように、気を付けていますか。

1．はい	2．いいえ	3．わからない

7）あなたは、お子さんの食事を準備するとき、食塩が多くならないように気を付けていますか。

1．はい	2．いいえ	3．わからない

★次に、食物繊維（せんい）についておたずねします。

8）次にあげる食品は、食物繊維を多く含む食品であると思いますか、それとも少ない食品であると思いますか。食品ごとに○をつけてください。

①バナナ……	1．多い	2．少ない	3．わからない
②赤身の肉……	1．多い	2．少ない	3．わからない
③ブロッコリー……	1．多い	2．少ない	3．わからない
④魚……	1．多い	2．少ない	3．わからない
⑤煮豆……	1．多い	2．少ない	3．わからない

9）日本人の食物繊維の食べ方について、正しいと思うものを選んでください。

1．多くの人が食べ過ぎている	2．多くの人で不足している
3．食べ過ぎの人と不足の人が同じぐらいいる	4．ほとんどの人がちょうど良い量を食べている
5．わからない	

10）あなたは食物繊維の摂取量と健康状態との間に関係があると思いますか。

1．はい	2．いいえ **（→問 12 へ進む）**	3．わからない

11）「10」で「はい」と答えた人は、食物繊維の摂取量が少ないことが、どのような疾病に関係していると思いますか。あてはまると思う番号すべてに○をつけてください。

1．高血圧	2．肥満	3．脳・心臓などの血管の病気	4．胃がん
5．腎臓の病気	6．糖尿病	7．眼の病気	8．わからない

12）食物繊維の摂取量を増やすために心がけていることを教えてください。
自分の状況にあてはまるものすべてに○をつけてください。

1．買い物のとき、食品についているラベルを参考にして食物繊維の多い食品を選ぶ
2．野菜は、サラダよりも火を通して料理をしたものを食べる
3．白いご飯（白米）だけでなく、玄米や麦、雑穀米を混ぜたご飯も食べるようにする
4．パンを食べるとき、全粒粉やライ麦入りのものをえらぶ
5．野菜や果物をたくさん食べる
6．豆やいも、海そう（わかめやひじき）、きのこをたくさん食べる
7．特に心がけていることはない
8．わからない

13）あなたは、ふだん食事をするとき、食物繊維が多い食品をたくさん食べるように、気を付けていますか。

1．はい　　**2．**いいえ　　**3．**わからない

14）あなたは、お子さんの食事を用意するとき、食物繊維が多い食品が含まれるように気を付けていますか。

1．はい　　**2．**いいえ　　**3．**わからない

★最後に、食事と環境についておたずねします。

15）「代替肉」や「大豆ミート」を知っていますか。

1．知っている　　**2．**聞いたことはあるが何かは知らない　　**3．**知らないし、聞いたこともない

16）「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたことがありますか。

1．はい　　**2．**いいえ　　**3．**わからない

17）最近１か月の間に、「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べましたか。

1．はい　　**2．**いいえ　　**3．**わからない

18）「代替肉」や「大豆ミート」を使った料理を食べたいと思いますか。

1．はい　　**2．**いいえ　　**3．**わからない

19）食べ物を生産するとき、環境への影響が大きい場面はどれだと思いますか。

1．農場で野菜や家畜を育てているとき　　**2．**倉庫や冷蔵庫で保管しているとき
3．包装する（袋や箱に入れる）とき　　**4．**船やトラックで運んでいるとき
5．わからない

20）次の食べ物の中で、作るときに出る温室効果ガスがいちばん少ない食べ物はどれだと思いますか。
どれも同じ量（例えば 100g ずつ）作られるとします。

1．ポテトチップス　　**2．**パン　　**3．**豚肉のソーセージ　　**4．**わからない

21）できるだけ、環境にやさしい夕食を作ろうと考えているとします。どのメニューを主菜にしますか。

1．牛肉のハンバーグ　　**2．**大豆コロッケ　　**3．**焼き魚（さけ）　　**4．**わからない

22）できるだけ、環境にやさしい夕食を作ろうと考えているとします。どのメニューを主菜にしますか。

1．牛肉の炒めもの　　**2．**豚肉の炒めもの　　**3．**鶏肉の炒めもの　　**4．**わからない

23）日本で育てられている家畜（牛、豚、ニワトリ）が食べているエサは、日本国内で生産されたものと、外国から輸入されたもの、どちらが多いと思いますか。

1．国産が多い	2．輸入が多い	3．国産と輸入が同じくらい	4．わからない

24）お肉（牛肉、豚肉、とり肉）を食べると、健康にとってどのような良いことがあると思いますか？

1．筋肉量を保てる	2．虫歯になりにくい	3．おなかの調子がよくなる	4．わからない

25）お肉（主に牛肉、豚肉）を食べすぎると、どんな病気になりやすくなると思いますか。

1．心臓や脳の病気	2．骨の病気	3．目の病気	4．わからない

26）お肉（牛肉、豚肉、とり肉）もお魚も食べずに、植物性の食品（米や小麦、野菜、豆、海そう、いも、きのこ、果物などの食材と、それらから作られた食品）だけを食べていると、どんな困ったことが起こるでしょうか？

1．一部のビタミンやミネラルが足りなくなる	2．おなかの調子が悪くなる
3．エネルギーが足りなくなる	4．わからない

【セクション 3】 あなた自身についておたずねします。

1）性別　1．男　性　　2．女　性　　3．その他

2）年令（2024 年６月１日時点）　（　　）才



質問票は以上です。ありがとうございました。
封筒に入れて、ご提出ください。

【資料 13～15】

学校給食指導会

〇資料 13：学校給食指導会　講演資料
〇資料 14：学校給食指導会　質問に対する回答資料
〇資料 15：学校給食指導会　実施報告

【資料13】

令和6年度大田区学校給食指導会
令和6年8月23日（金） 9：10～10：40 池上会館展示ホール

学校給食：その役割と献立開発について

東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野
朝倉　敬子・橋本タ紀恵

本日の話題

1） 食事の何が一番健康に影響するのか
2） 「日本の小中学生の食事状況調査」ご紹介
3） 食塩の健康影響/食物繊維の健康影響
4） おいしさと味・温度・食感の関係
5） 献立作成の工夫と取り組みの事例
6） 食べ残しの実態と取り組みの事例
7） まとめ

1） 食事の“何”が一番健康に影響するのか

最初に、研究のご紹介（GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet 2019;393:1958–1972.）

・世界195か国のデータから、以下に影響を与える食事因子を明らかにした。
　非感染性疾患（感染症以外の病気）で健康を損ねること
　非感染性疾患で死ぬこと

・1100万人の死亡と2億5500万障害調整生存年数(※)が食事因子によるもの。

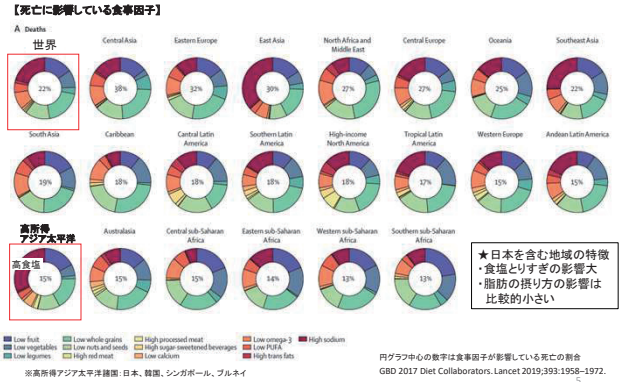
※DALY: Disability-Adjusted Life-Years、早死にすることによって失われた年数と障害を有することによって失われた年数の和

・死亡やDALYに大きく関わっていた食事因子
　✓食塩のとりすぎ
　✓全粒穀類の摂取が少ないこと
　✓果物の摂取が少ないこと



日本の特徴

【死亡に影響している食事因子】



★日本を含む地域の特徴
・食塩とりすぎの影響大
・脂肪の摂り方の影響は比較的小さい

※高所得アジア太平洋諸国：日本、韓国、シンガポール、ブルネイ

円グラフ中心の数字は食事因子が影響している死亡の割合
GBD 2017 Diet Collaborators. Lancet 2019;393:1958–1972.

2）日本の小中学生の食事状況調査

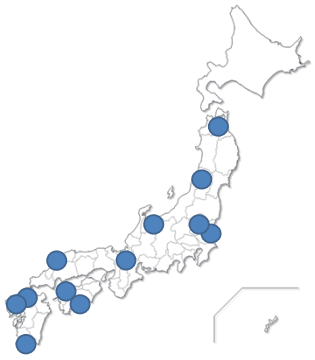
調査の背景・目的

・本邦における幼児～小児の詳細な食事調査は少ない。
⇒食事摂取基準、学校給食摂取基準の策定に際し、栄養素・食品摂取量に関する「現状」のデータ不足が指摘されている。

・食育の充実が課題となっている。
⇒良好な健康を維持するための「乳幼児・小児においてのあるべき食事の姿」自体が明確でない。

◎小中学生の食事摂取状況をできるだけ正確に記述することを目的に本調査を実施した。（厚生労働科学研究）

調査方法



・2014年11－12月に食事記録法・食事歴法質問票による食事調査、食生活に関する質問票調査、身体測定を実施。

・青森、山形、茨城、栃木、富山、滋賀、島根、愛媛、高知、福岡、佐賀、鹿児島の各県より、小3約30人、小5約30人、中2約30人の児童生徒がクラス単位で調査に参加。

・食事記録：非連続3日間。2日間は学校給食のある日、1日間は週末で給食のない日に実施。

・食事記録はすべて各地の栄養教諭、栄養士、学校栄養職員などが内容を確認。

データ解析対象者

・食事記録を3日間分すべて提出した児童生徒、計910名
（リストに載っていた調査対象者は1190名、参加率76.5%）

学年	性別	人数	身長				体重			
			平均	標準偏差	最小値	最大値	平均	標準偏差	最小値	最大値
小3	男子	154	131.6	5.6	116.1	147.5	29.7	6.3	18.8	58.7
	女子	155	131.0	5.0	119.9	144.4	28.8	5.7	19.6	48.6
小5	男子	144	143.1	6.6	128.4	167.2	37.6	8.6	23.4	68.1
	女子	176	144.0	6.7	129.2	167.6	37.5	8.1	23.3	65.4
中2	男子	134	163.7	7.4	145.3	184.2	54.8	11.6	33.4	126.0
	女子	147	156.3	5.0	146.1	170.8	48.9	7.7	35.9	82.1

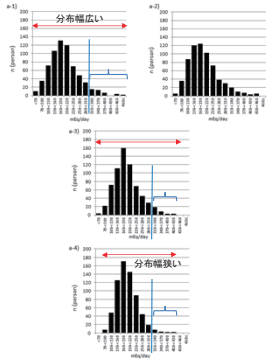
給食の有無による栄養素摂取状況の違い

・各栄養素の摂取量をエネルギー調整し、食事摂取基準の各指標値と比較。指標値に適合していない人の割合を算出した。

・エネルギー調整：各解析対象者が、性・年齢（日齢）より推測される推定エネルギー必要量を摂取しているものと仮定して各栄養素の摂取量を調整した。

・習慣的摂取量ではなく、給食のある日、ない日のそれぞれ1日ずつを解析対象としており、「指標値に適合していない人の割合」はかなり高めに算出されている。

参考：データ処理による摂取量分布の変化

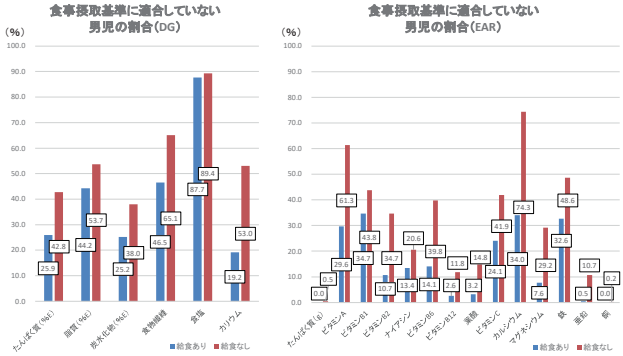


1日調査による摂取量分布
（分布幅が最も広い。）

2日間調査によって摂取量平均値を出したときの分布
（極端な値が、平均することで分布の内側に寄ってくる）

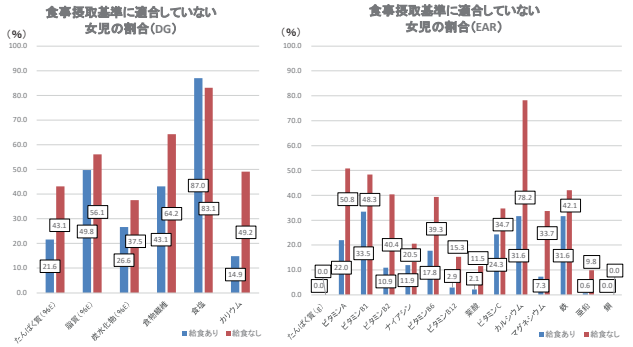
習慣的摂取量の分布
（算出方法は色々あり。分布が狭い。個人に対応する値ではない。）

給食の有無による栄養素摂取状況の違い・男児



DGの定められている栄養素のほうが、給食のある日でも食事摂取基準に適合していない者の割合が高い。
範囲で示されているDG：たんぱく質は主に不足側、脂質は過剰側、炭水化物は主に不足側の不適合である。

給食の有無による栄養素摂取状況の違い・女児



結果は男児とほぼ同じ。鉄については、月経なしの値で、カットポイント法で算出した値を図に記載。
中2女子について、月経あり・確率法で不適合率を算出すると、給食のある日54.4%、ない日67.6%

13

習慣的摂取量から見た 児童・生徒の栄養摂取に関する問題点

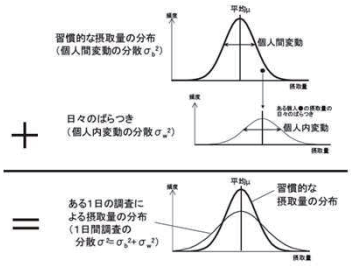
・3日間の調査データを利用し、エネルギー調整済み摂取量を各解析対象者について推定の上、習慣的摂取量(摂取量の個人内変動を考慮)をbest-power法を用いて算出。

・エネルギー調整:各解析対象者が、性・年齢(日齢)より推測される推定エネルギー必要量を摂取しているものと仮定して各栄養素の摂取量を調整した。

・算出された習慣的摂取量を食事摂取基準の各指標値と比較。指標値に適合していない人の割合を算出した。

14

習慣的摂取量推定の原理



・集団における習慣的摂取量分布の推定方法である。(個人に対するものではない)

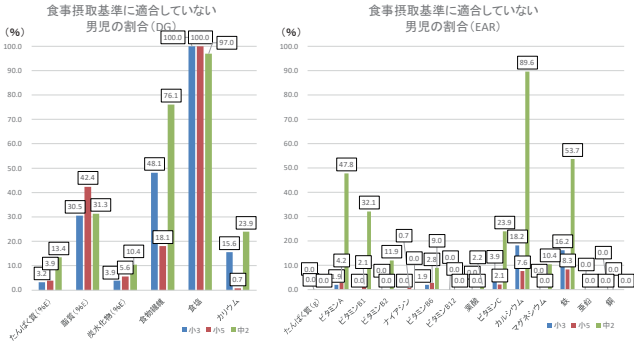
・1日の調査で得られた摂取量の分布は個人間のバラつきと個人内のバラつきの両方を含む。

・よって、個人内のバラつきを推定できれば、これを1日調査で得られた摂取量のバラつきから引けば習慣的摂取量の分布が得られる。

Yokoyama T. Jpn. J Nutr. Diet., 71 (Suppl 1)S7-S14 (2013)

15

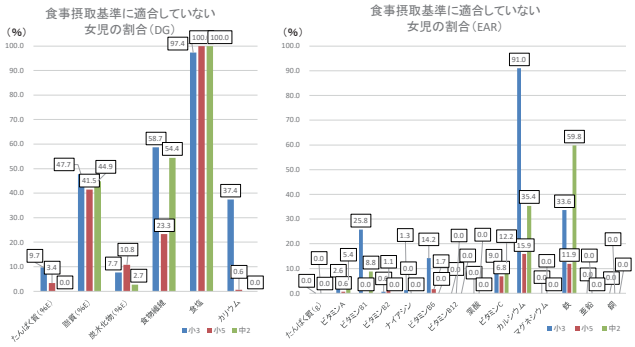
習慣的摂取量の問題点・男児



食塩、脂質、食物繊維摂取量の不適合率の高さが明らかである。
ビタミン・ミネラル類では、中学2年男子の不適合率が高い。カルシウム、鉄は他の学年でも不適合率高め。

16

習慣的摂取量の問題点・女児



男児と同じく、食塩、脂質、食物繊維摂取量の不適合率の高さが明らかである。
ビタミン・ミネラル類では、小学3年女子の不適合率が高い。(指標値の適切性の検討が必要か。Ex. カルシウム)

児童・生徒の栄養素摂取量・まとめ

・学校給食は多くの栄養素の摂取状況の改善に重要な役割を果たしている。一方、脂質・食塩に関しては、学校給食のある日でもない日でも摂取状況が大きくは変わらない。

・ビタミン、ミネラル(ナトリウム、カリウムを除く)の摂取状況はおおむね良好。中学生では注意が必要な可能性がある。

・脂質と食塩の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など、生活習慣病の発症に関連しうる栄養素の摂取状況により注意が払われるべきである。

18

栄養素摂取の適切性と食品摂取量

食事摂取基準でEAR(14栄養素について設定あり)またはDG(6栄養素)が定められているものについて、それぞれの指標値を満たしている栄養素の数で解析対象者を4群に分類。群間の食品摂取量(g/1000kcal)の違いを検討した。

⇒栄養素摂取状況と食品摂取量の接続

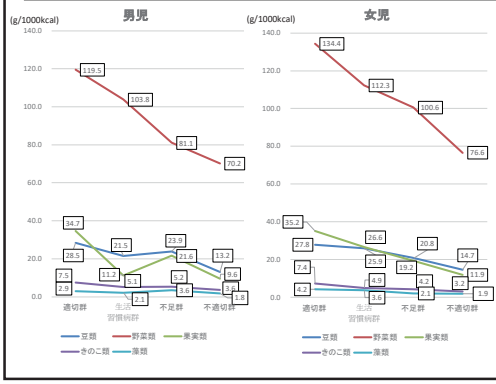
		EARを満たす栄養素数	
		12以上	11以下
DGを満たす栄養素数	4以上	摂取適切群:386人	ビタミン・ミネラル類不足群:71人
	3以下	生活習慣病危険群:219人	摂取不適切群:234人

EAR: 摂取不足の回避が目的
DG: 生活習慣病の予防が目的

19

豆・野菜・果実・きのこ・海藻の摂取

栄養素摂取の適切性と食品摂取量 (摂取量は各群における中央値)

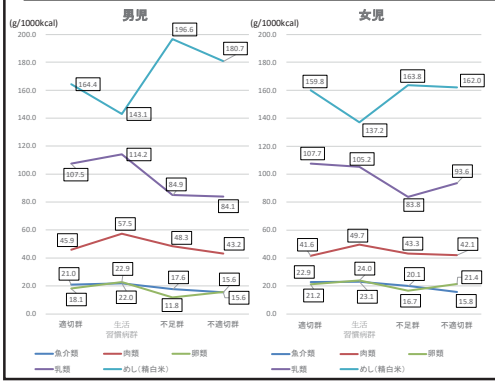


ここで取り上げた食品は、いずれもほぼ適切群→生活習慣病群→不足群→不適切群の順で摂取量が少なくなる。

20

魚介・肉・卵・乳の摂取(+主食)

栄養素摂取の適切性と食品摂取量 (摂取量は各群における中央値)



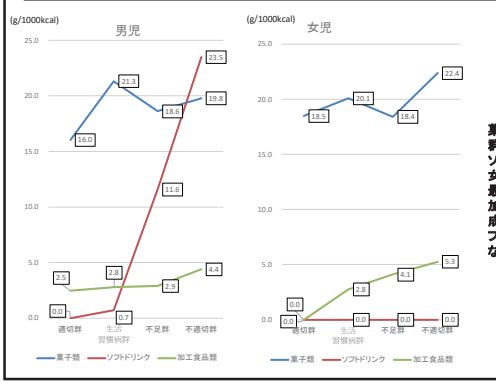
ここで取り上げた食品は、ほとんどが生活習慣病群で最も摂取が多い。次に摂取量が多いのが適切群であることに注目。

めし(精白米)は、不足群で最も多く、不足・不適切群の食事は主食に偏っていると推測される。

21

菓子・ソフトドリンク・加工食品の摂取

栄養素摂取の適切性と食品摂取量 (摂取量は各群における中央値)



菓子摂取量は男子では群間差なし。ソフトドリンク摂取量は、女子では中央値は0だが最大値は大きくなっている。加工食品類には、食品成分表で18000番台のもの、ファーストフードの食品などをふくむ。

22

児童・生徒の食品摂取状況・まとめ

・豆、野菜、果実、きのこ、海藻は引き続き摂取を心がける。

・魚介、肉、卵、乳類は、十分な摂取が必要だが、過剰摂取も多いので注意。(生活習慣病群の人数は摂取不足群の3倍)

・摂取不足群、摂取不適切群では主食の摂取量が多い傾向が見られた。主菜・副菜がともに少ない可能性が考えられる。

・栄養素摂取適切性の群ごとに、社会経済状態が異なるなど摂取状況に影響のある背景があるかもしれない。
今後の検討が必要である。

23

論文


School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrient intake among elementary-school and junior high-school children

Public Health Nutrition

From Deputy editor
Thank you for submitting this paper PHN.
The reviewers and associate editor have returned positive recommendations, questions and suggestions for improvement.

From Associate editor
This paper has the potential to make a contribution to insights in various aspects of the role of school feeding in ensuring nutrition related health, as well as insights in assessing the dietary intake of children of various age groups.

Asakura K, Sasaki S.
Public Health Nutr. 2017;20:1523-1533

24

3）－1　食塩の健康影響

25

WHO: Global Action Plan
for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2030



【Voluntary global targets】
1) A 25% relative reduction in risk of premature mortality from cardiovascular
cancer, diabetes, or chronic respiratory diseases.
2) At least 10% relative reduction in the harmful use of alcohol,
within the national context.
3) A 10% relative reduction in prevalence of insufficient physical activity
4) A 30% relative reduction in mean population intake of salt/sodium
5) A 30% relative reduction in prevalence of current tobacco use in persons aged 15+ years.
6) A 25% relative reduction in the prevalence of raised blood pressure or
contain the prevalence of raised blood pressure, according to national circumstances.
7) Halt the rise in diabetes and obesity.
8) At least 50% of eligible people receive drug therapy and co
(including glycaemic control) to prevent heart attacks and st
9) An 80% availability of the affordable basic technologies a
including generics, required to treat major noncommunicable
in both public and private facilities.

食塩の平均摂取量を
３０%減らす

高血圧の有病率を
相対的に25%減らす

https://iris.who.int/handle/10665/94384

26

なぜ食塩の摂り過ぎが問題？

●高血圧症になる。
⇒脳血管疾患、心血管疾患、慢性腎臓病など、
高血圧症は多くの疾患のリスクファクター。

Nutrients 2021;13:3177.

●胃がんのリスクが高くなる。

D'Elia L et al. Cancer Treat Res 2014;159:83–95.





27

食塩と高血圧

●食塩が血圧を上昇させるメカニズム
⇒完全には分かっていない。
●食塩摂取による血圧変化の程度⇒個人差「大」

【主な仮説】
1）腎臓仮説：腎臓でナトリウムが上手く排泄できなくなり、
ナトリウムが体内にたまる。ナトリウムとともに
体液も増える。（血管抵抗も上がる）⇒血圧が上昇。



2）血管仮説：血管がうまく拡張せず、血管全体の抵抗が大きくなる。
⇒血圧が上昇



28

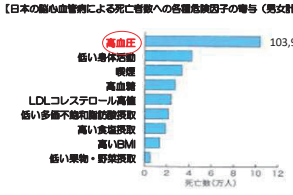
高血圧症

●2017年の高血圧有病者数：4300万人。
うち3100万人はコントロール不良か未治療。
（H28　国民健康栄養調査結果などからの推計）

●120/80 mmHgを超えて血圧が高くなる
⇒脳心血管病、慢性腎臓病などの罹患/死亡リスクが↑

●国民の収縮期血圧平均値5mmHg低下（健康日本21（第3次）目標）
→健康日本21では、食塩摂取量7g/日を目標としており、これにより高血圧者では3.26mmHg、非高血圧者で1.73mmHg血圧が低下すると推定している。（食塩摂取量1g減で、高血圧者では1mmHg、非高血圧者では0.5mmHg血圧が低下すると仮定。）

He FJ, MacGregor GA. Cochrane Database Syst Rev 2004; (3): CD004937.



Ikeda N et al. PLoS Med. 2012; 9: e1001160

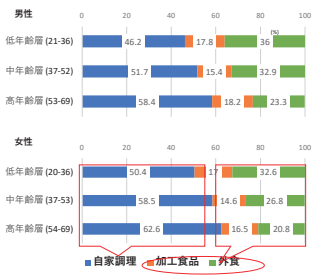
29

食塩摂取源　（自己調節可能性）

●自己調節不可の食塩摂取
外食由来：
自分や家族以外が調理したものを
自宅外で食べた場合。
加工食品由来：
自分や家族以外が調理したものを
自宅で食べた場合。自家調理に
含まれる加工ずみ食品（ハム、
チーズ、干物、パンなど）も含む。

●自己調節できる食塩摂取
自家製品由来：
自分や家族が自宅で調理したものを
食べた場合。
天然食材と調味料が大半。

個人の努力 vs 社会の努力



Asakura K et al. Public Health Nutr. 2015;19:2011–2023

30

3）－2　食物繊維の健康影響

31

食物繊維とは？

●炭水化物に含まれる。炭水化物のうち、
・化学的には「非でんぷん性多糖類」
・生理学的には「難消化性」 の栄養素。



●現時点で、定義は一定ではない。
「植物の細胞壁に由来する、人間では
ほとんど消化されない食品の一部分（Trowell, 1972）」が
もともとの定義。実際は動物性食品、合成物にも含まれるとされている。

●エネルギー源としてはほとんど機能せず、それ以外の有益な
生理学的影響のある成分として注目されている。

Cummings JH, Eur J Clin Nutr 2007; 61 (Suppl1): S5-S18

32

食物繊維の健康影響

・循環器疾患（心血管・脳血管疾患）の発症・死亡リスク↓
　特に穀物由来の食物繊維（一部野菜由来）に関する報告が多い。

・2型糖尿病発症のリスク↓
　穀物由来の食物繊維



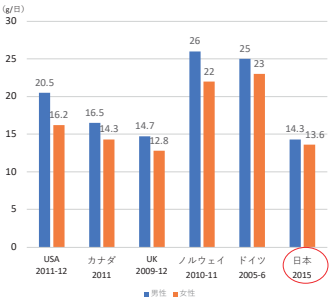
・便通を改善
　※食物繊維の種類（水溶性・不溶性の違いや発酵性の違い）により
　効果は異なる。

・直腸・結腸がん、乳がん、胃がんの発症リスク↓
（全がんでも死亡リスク↓）

Stephen AM, Nutr Res Rev 2017;30:149-190.
Reynolds A et al. Lancet 2019;393:434-445.

33

食物繊維摂取量の国際比較



AM Stephen, Nutr Res Rev 2017;30:149-190.
H27 国民健康栄養調査

【おすすめの摂取量（1日あたり）】
日本　18-64才男性 21g以上
　　18-64才女性 18g以上

WHO（世界保健機関）　25g以上
EFSA（欧州食品安全機関）　>25g

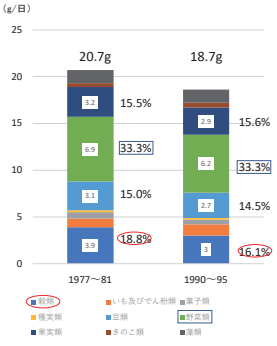
米国　14g/1000kcal
英国　成人：30g

⇒世界的に見ても、食物繊維が
　不足している人が多い。

34

食物繊維の主な摂取源

【日本人成人における食物繊維摂取源】



東川, 京都女子大学食物学会誌, 1996; 51: 13-21

【諸外国（成人）における摂取源】

EU諸国（ベルギー、フランス、アイルランド、オランダ、スペイン、スウェーデン、英国）と米国の調査結果より

●穀類由来の食物繊維：
31.9%（米国）～49.0%（スウェーデン）

●野菜由来の食物繊維：
12.5%（米国）～20.8%（フランス）

●果物由来の食物繊維：
8.1%（アイルランド）～22.6%（スペイン）

他に豆類、いも類も数～10%程度を占める国あり。
寒冷地ではいも類からの摂取が多く、温暖な地域
では果実類からの摂取が多いとのコメントあり。

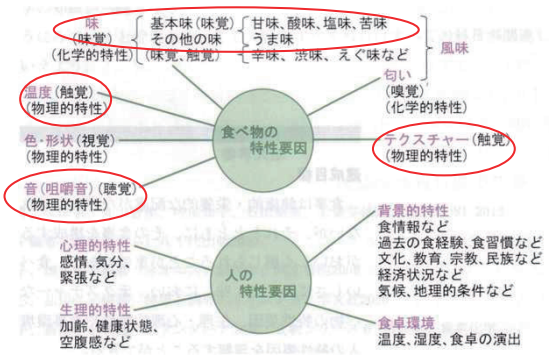
Stephen AM, , Nutr Res Rev 2017;30:149-190.

⇒ 日本人は野菜からの食物繊維摂取が多く、穀類からは少ない。

4）　おいしさと味・温度・食感の関係

36

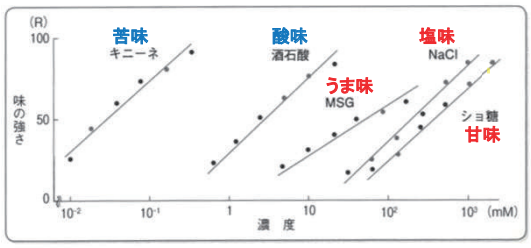
おいしさの要因



古田恵子, 新版 調理学, 理工図書, 2020, 8

濃度と味の強さ

・濃度が高くなるほど、味の強さは直線的に増大する
・味覚の本来の役割として、体に必要なうま味（たんぱく質）、塩味（ミネラル）、甘味（エネルギー源）は高濃度で感じる味である



基本味の各濃度の試料10mlを5秒間口に含み、吐き出した時の味の強さ

山本隆, 楽しく学べる味覚生理学, 建帛社, 2017, 44-45

38

温度の影響

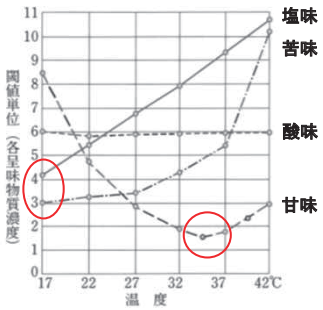
【甘味】
体温付近で最も強く感じられる

【塩味・苦味】
温度が低いほうが強く感じられる

【酸味】
温度に左右されくい

味を認識できる最小濃度

味覚の感度と温度の関係



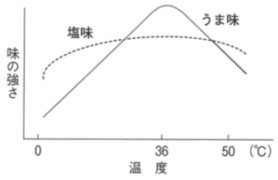
山本隆, 楽しく学べる味覚生理学, 建帛社, 2017, 45

39

温度の影響

【塩味とうま味】
・うま味は、常温に比べて低温・高温で味の感じ方が弱くなる

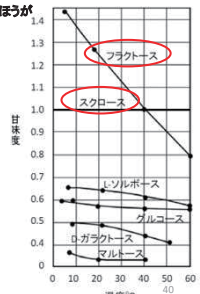
・温かいみそ汁：塩味とうま味の強さがちょうどよい
冷めたみそ汁：うま味の感じ方だけ弱くなる



みそ汁に含まれるうま味と塩味の強さの温度依存性の概念図

山本隆, 楽しく学べる味覚生理学, 建帛社, 2017, 47

【甘味】
・スクロースの甘味度は、温度による影響を受けない
・フラクトース（果糖）は、糖類の中で最も強い甘味を持つ
・フラクトースは、温度が低いほど甘味が強い
→果物は冷やしたほうが甘味を強く感じる



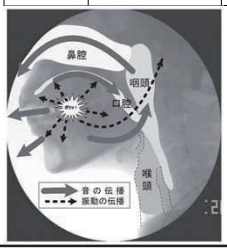
前橋健二, 甘味の基礎知識, 日本調理科学会誌, 2011;12:818-825

40

食感

食感	感覚の特徴	感覚の要因	おいしさ表現
歯ごたえ	歯で噛んだ時の感覚	食品自体の硬さ 食品の組織構造	もろい、カリカリ ぼろぼろ、コシがある 歯ごたえが良い
口当たり	舌と口腔内全体の感覚	食品が唾液と混ざった時の粘性	とろとろ、ねっとり なめらか、サラサラ ねばねば

角書樹, おいしさの見える化 風味を伝えるマーケティング力, 幸書房, 2019, 20



頭部における咀嚼振動の伝搬経路
西津貴久, 日本調理科学会誌, 2017;50:127-132

咀嚼音：聴覚
生野菜・果物、揚げ物、
せんべい、スナックなど菓子類
バリバリ、サクサク、ポリポリ、
シャキシャキ、パリパリ、ガリガリ…

41

5） 献立作成の工夫と取り組みの事例

42

減塩の工夫

① 食材の持ち味やうま味を活かす
- ・素材の風味や食感、だしのうま味
- ・酢・柑橘類、ヨーグルトなどの酸味
- ・香辛料（胡椒など）や香草類（生姜・ニンニクなど）の香りと独特の風味
- ・種実類（ゴマ・ナッツなど）の香ばしさと食感
- ・ごま油やオリーブ油、バターなどの油脂風味
- ・牛乳やヨーグルト、チーズなど乳製品のコクと塩分

② 適度な焦げや切り方、提供の仕方を工夫する
- ・焼き・揚げ・焦げ目の香ばしさ、うま味を活かす調理、提供温度

③ 塩味調味料は食材の表面につける：料理表面の塩味は少量でも感じる

④ 主食は無塩のごはんを優先する

⑤ 加工食品や調理食品の食塩に注意する

・無塩パン・麺の利用
・味のメリハリをつける
→しっかり味 とうす味

日本高血圧学会減塩委員会，減塩のすべて 理論から実践まで，南江堂，2019，93

うま味の相乗効果

・**アミノ酸系**のうま味物質 × **核酸系**のうま味物質

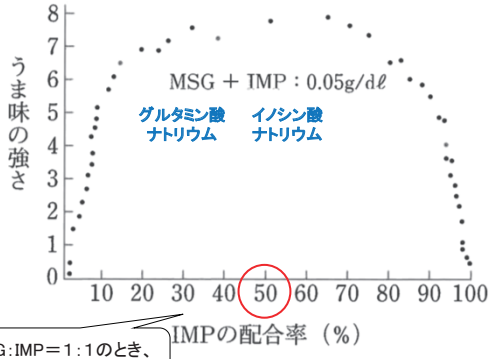
→うま味の強さは7～8倍

うま味物質		多く含まれる食品
アミノ酸系	グルタミン酸ナトリウム	こんぶ、チーズ、のり、トマト、しめじ
	アスパラギン酸ナトリウム	しょうゆ、みそ
核酸系	イノシン酸ナトリウム	煮干、かつお節、まぐろ、鶏・豚・牛肉
	グアニル酸ナトリウム	干ししいたけ、えのき、のり、ほたて貝
	キサンチル酸ナトリウム	魚介類
有機酸	コハク酸	はまぐり、しじみ、日本酒

- ▸ かつお + 昆布
- ▸ 昆布 + 干ししいたけ
- ▸ 魚介類 + トマト

山崎清子，NEW調理と理論，同文書院，2021，18

うま味の相乗効果



MSG：IMP＝1：1のとき、
もっともうま味が強くなる

Yamaguchi S (1967)，山崎清子，NEW調理と理論，同文書院，2021，21

「うす味」は慣れる

【低塩味への慣れに関する研究】
- ・対象：女子大学の寮生、18～19歳134名
- ・時期：1981～1982年
- ・方法：すまし汁（0.6%塩分）とみそ汁（0.8%塩分）を夕食の一品として供食し、塩味の感じ方ついて質問票に回答

①低塩味に慣れるのに要する日数

②慣れが定着したか否か

③休暇後の低塩味指向へ復帰するのに要する日数

・結果：

低塩味への慣れに要する期間は10日間

低塩味嗜好への復帰に要する期間は10日間

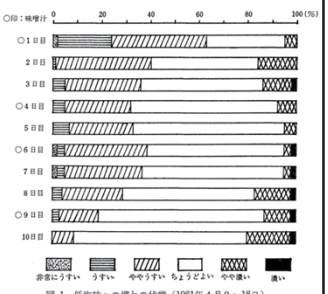


図 1　低塩味への慣れの状態（1981年 4 月 9 ～18日）

松本，栄養学雑誌，1984；42：241-246

取り組みの事例

【杉並区】　さばの生姜煮

だし汁の活用



杉並区の学校給食　令和5年度　報告書より

取り組みの事例

【杉並区】

ハイジの白パン（中学校分量）

主食の減塩

食品名	一人分量	塩分量	切り方	調理方法等
強力粉	45.00 g	0.0 g		
小麦粉	5.00 g	0.0 g		
ドライイースト	0.80 g	0.0 g		
ベーキングパウダー	0.20 g	0.0 g		
さとう	5.00 g	0.0 g		
塩　0.8g→0.5gに減	0.50 g	0.5 g		
無塩バター　バターから変更	5.00 g	0.0 g		
調理用牛乳	38.00 g	0.0 g		
水	0.00 g	0.0 g		
強力粉	3.00 g	0.0 g		
				⑥キッチンバサミで切り込みを入れ茶こしで強力粉をふる。
				⑦焼き色を見ながら、160℃で12分焼く。
		0.5 g		

杉並区標準献立と比較して
0.4gの減塩
（塩分量 0.9g→0.5g）



杉並区の学校給食　令和5年度　報告書より

取り組みの事例

【杉並区】 ジャージャー麺

調味料の減塩

食品名	一人分量	塩分量	切り方	調理方法等
蒸し中華めん	170.00 g	0.7 g		①蒸し中華麺はほぐしてから蒸し、
とり骨（スープ） 追加	8.00 g	0.0 g		
でんぷん	2.50 g	0.0 g		
ピーマン	8.00 g	0.0 g	みじん切り	
ラー油 豆板醤から変更	0.20 g	0.0 g		
ごま油	0.80 g	0.0 g		
		2.6 g		



みそを9gから8gに減らし、テンメンジャンを3gから6gに増やすと、塩分量を変えずに濃い目の色合いに仕上げることが出来た。

杉並区標準献立と比較して
0．7gの減塩
（塩分量 3．3g→2．6g）

杉並区の学校給食　令和5年度　報告書より

取り組みの事例

【杉並区】 塩麹コロッケ

調味料の減塩：ソースをかけない

食品名	一人分量	塩分量
炒め油	0.40 g	0.0 g
にんじん	4.50 g	0.0 g
たまねぎ	25.00 g	0.0 g
豚挽き肉	9.00 g	0.0 g
塩麹 追加	4.00 g	0.4 g
じゃがいも	70.00 g	0.0 g
マッシュポテト	1.50 g	0.0 g
塩 0.5gを削除	0.00 g	0.0 g
こしょう	0.02 g	0.0 g
小麦粉	5.50 g	0.0 g
たまご	4.50 g	0.0 g
水	6.00 g	0.0 g
パン粉	6.00 g	0.1 g
揚げ油	7.00 g	0.0 g
中濃ソース 5gを削除	0.00 g	0.0 g
		0.5 g



杉並区標準献立
（ポテトコロッケ）と比較して
0．4gの減塩
（塩分量 0．9g→0．5g）

杉並区の学校給食　令和5年度　報告書より

6） 食べ残しの実態と取り組みの事例

51

食べ残しの実態

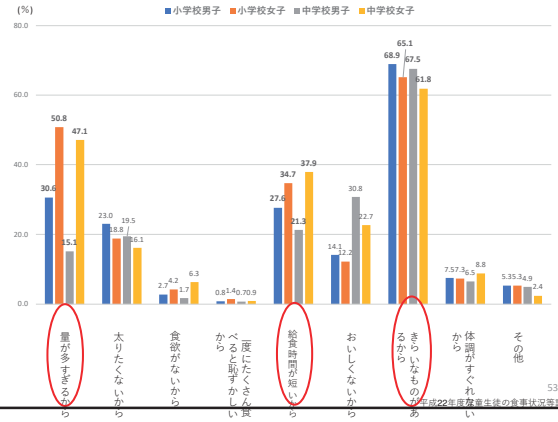
	児童・生徒1人当たりの発生量(kg/人・年)	（参考） 回答数	年間発生量(t/年)	児童・生徒数(人)
学校給食分の食品廃棄物量	17.2	686	51,906	4,479,092
うち、調理残さ	5.6	239	7,944	1,215,432
うち、食べ残し	7.1	509	19,226	2,270,561
うち、その他 ※	4.5	57	3,511	549,596
無回答		31		
合計		717		

※その他：「廃油」や「食べ残しと調理残さ等を分けて把握していないため、合計量を記載」など

52

平成26年度学校給食センターからの食品廃棄物調査結果

給食を残す理由



53

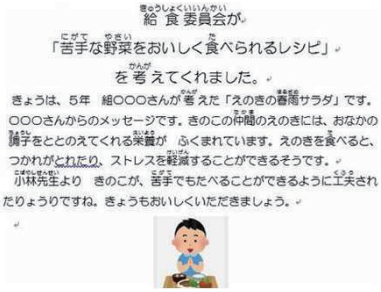
平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書

他の自治体の取り組み

【世田谷区】

「苦手なもの」をおいしく食べる

●子どもたちが考えた「苦手な野菜をおいしく食べられる野菜レシピ」を提供



給食委員会が、
「苦手な野菜をおいしく食べられるレシピ」
を考えてくれました。
きょうは、5年 組○○○さんが考えた「えのきの春雨サラダ」です。○○○さんからのメッセージです。きのこの仲間のえのきには、おなかの調子をととのえてくれる栄養が ふくまれています。えのきを食べると、つかれがとれたり、ストレスを軽減することができるそうです。
小林先生より きのこが、苦手でもたべることができるように工夫されたりょうりですね。きょうもおいしくいただきましょう。



夏野菜のカレーライス
えのき春雨サラダ
オレンジ
牛乳

54

世田谷区HP　せたがやの学校給食　SDGsと食品ロス削減につながる取り組み

他の自治体の取り組み

【世田谷区】

「残さず食べる」意識

●おにぎりで食べ残した量を見える化



『あと一口食べると
残りがどのくらい減るか』

数字で表すことで、食品ロス削減への意欲がもてるように工夫



世田谷区HP　せたがやの学校給食　SDGsと食品ロス削減につながる取り組み

55

他の自治体の取り組み

【京都府宇治市】

給食時間の確保

●給食準備時間の短縮(①)に取り組み、1人当たりの食べ残し量を65%削減
●給食学習会・給食交流会の実施(②)

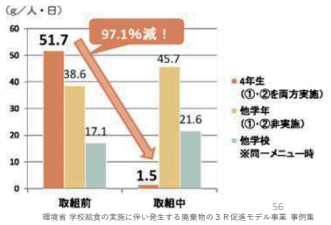
(目標)授業終了後から「いただきます」までの時間を10分間以内にする

・目標達成を目指して給食準備を実施

・達成の可否を記録

・達成したら点数を付与して、
廊下に掲示

取組前後の食べ残し量の変化



環境省 学校給食の実施に伴い発生する廃棄物の３Ｒ促進モデル事業 事例集

56

他の自治体の取り組み

【静岡県藤枝市】

「残さず食べる」意識

●給食で使用する「食べきりマット」の作成・配布

・B小4年生(83名)のうち
43.4%が「野菜を食べるよう にしたい」、36.1%が「苦手な 物も食べたい」と回答



低学年にも分かりやすく興味が持てる内容

上下は文字

「食品ロス」とは

無理の無い範囲での食べきりを啓発

●いただきました！チャレンジ

・食品ロス削減の「めあて」を自身で設定、1週間の達成状況を自己評価
・6割以上が「めあて」を100% 達成
・保護者からの意見で、自宅での食事でも、食品ロス削減を意識する行動ができたことが確認できた

環境省 学校給食の実施に伴い発生する廃棄物の３Ｒ促進モデル事業事例集
ふじえだっ子 食べ物を大事に"いただきました！"　藤枝市 学校給食課 環境政策課モデル事業報告

57

7） まとめ

58

1）食塩の摂りすぎは健康への悪影響が大きい。
＝減塩は健康への好影響が大きい。

2）食物繊維は健康に対し様々な好影響をもたらす。
＝便通への影響だけでなく、循環器疾患や
2型糖尿病、一部のがんなどのリスクを下げる。

3）おいしさは味、温度、食感など複数の要因によって感じられる。その特性を理解し、献立作成や調理工程に工夫を取り入れることができる。

59

【資料14】

令和6年度 給食指導会 アンケートの質問に 対する回答

1

【質問】
どのくらいうま味を効かせると（例えば削り節の水に対する割合をどれくらい増やすと）、どれくらいの塩分濃度でもおいしく感じられる、という調査データはあるか。

➡だし汁や減塩に関する研究データをお示しします。
- おいしいとされるだし汁の材料と取り方
- 学校給食におけるだし汁の取り方
- だし汁の減塩効果：みそ汁
- 削り節の違いによる減塩効果
- だし汁の減塩効果：煮物
- 薄口醤油の活用

2

おいしいとされるだし汁の材料と取り方

材料	使用量（%）	主なうま味成分	だし汁のとり方
かつおだし（一番だし）	2～4	イノシン酸ナトリウム	1．水が沸騰したら、かつお節を入れ、約1分加熱後火をとめ、かつお節が沈んだら上澄みを取る。 2．90℃の湯に入れて加熱沸騰後、直ちに火をとめて上澄みを取る。
昆布だし	2～5	グルタミン酸ナトリウム	1．水にこんぶを入れて30～60分浸出する（加熱しない）。 2．急を要する場合は80℃になったらこんぶを入れて沸騰直前にこんぶを取り出す。 3．こんぶを15時間水浸し、こんぶを引き上げて、80～85℃に加熱し、粘り物質が浮き上がったら除く。
かつお節 昆布 の混合だし	1～2 1～2	イノシン酸ナトリウム グルタミン酸ナトリウム	1．水にこんぶを入れ沸騰直前にこんぶを取り出し、かつお節を入れ、沸騰したら火をとめ上澄みを取る。 2．こんぶを30～60分水浸したあと、こんぶを取り出して火にかけ、沸騰したら、かつお節を入れ、再び沸騰したら火をとめて上澄みを取る。
煮干しだし	3	イノシン酸ナトリウム	1．30分水浸後98℃で1分加熱。 2．煮干しを水から入れて火にかけ、沸騰したら2～3分煮て火からおろす。小さく裂くか、粉末にする方がうま味成分の浸出はよい。

山崎清子, NEW調理と理論, 同文書院, 2021, 33

3

学校給食におけるだし汁の取り方

材料	使用量（%）	主なうま味成分	だし汁のとり方
かつおだし	2～4	イノシン酸ナトリウム	1．沸騰水中に投入後、1分間加熱し、3分後に削り節が沈んだら取り出す。
昆布だし	1～2	グルタミン酸ナトリウム	1．浸水30分後、火加減を調節し、30分かけて沸騰させ、取り出す。
かつお節 昆布 の混合だし	1～2 1～2	イノシン酸ナトリウム グルタミン酸ナトリウム	1．昆布だしをとる（昆布だし参照）。 2．沸騰後、少し水を加えて削り節を入れ、1分間加熱した後火を止め、約3分後、削り節が沈んだら取りだす。
煮干しだし	2	イノシン酸ナトリウム	1．大量調理では、30分程度浸水した後、火加減を調整し、1時間程度で沸騰させ、1分後に火を消す方法が効率的である。 ※　煮干しは厚みがあるので、予備浸水と加熱時間の長さがだし汁のおいしさに影響する。 2．火を消して煮干しが沈んだら、すぐ取り出す（だし袋を使用する場合は、火を止め1～2分後に袋を取り出す）。 3．取り出す際に煮干しをしぼると、えぐみが出るので、水を切る程度にする。

文部科学省スポーツ青少年局学校健康教育課, 調理場における衛生管理＆調理技術マニュアル, 平成23年3月

4

だし汁の減塩効果：みそ汁

■対象
長崎（5名）と大阪（6名）の女子学生

■方法
かつお節だし汁（水に対して0.5～4%の6種類を調製。鍋に蒸留水を入れて火にかけ87°Cまで加熱し、かつお節を入れて30秒加熱。火を止め、2分放置後に濾したもの）200gに対して、普段の味付けで米みそ（淡色辛味噌）を入れて味噌汁を調理させ、塩分濃度を測定。

■結果
【長崎の学生】だし汁が濃くなるにつれて味噌汁の塩分濃度は下がる。かつお節0.5%と4%の間に有意差あり。かつお節を2～3%にすることで、0.5%と比べて塩分濃度は0.16%抑えられた。

【大阪の学生】かつお節濃度に対する塩分濃度の依存度は、長崎より高い。

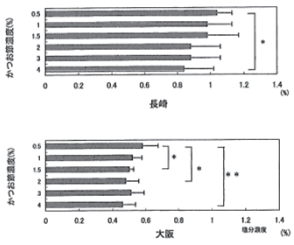


図5．かつお節濃度の違いによる味噌汁塩分濃度
（p<0.05＊，p<0.01＊＊）

瀬戸美江, 他, 味噌汁に対する「だし」の減塩効果について, 日本調理科学会誌, 36, 219-224（2003）

5

削り節の種類による減塩効果

▶鰹荒節、鰹枯節、宗田鰹節、さば節の違い

■方法
①それぞれの3.0%だしに、濃口醤油と食塩を加えて塩分濃度0.8%の吸物を調製し、塩味の強さを評価。
②1.0%だしを用いた塩分濃度0.9%の吸物と3.0%だしを用いた塩分濃度0.8%の吸物を調製し、塩味の強さと味の好ましさを2点識別法、2点嗜好法で評価。

■結果
- 「鰹荒節だし」には、塩味増強効果が認められた。
- 「鰹枯節だし」「宗田鰹節だし」「さば節だし」には、塩味を増強する傾向あり。
- すべてのだしで、だし濃度を高くすると0.1%の塩分濃度差を識別不能にする効果が認められた。
  ➡だし濃度を高くすると、0.1%塩分濃度を抑えても、その差は識別されない。
- 嗜好性評価では、だし濃度の高い吸物が好ましいと評価される傾向があった
- 減塩には「鰹荒節だし」が最も有効

藤原佳史, 他, 吸物における各種魚節だしの減塩効果, 日本調理科学会大会研究発表要旨集, 24 (0), 32-, 2012

6

だし汁の減塩効果：煮物

▶煮物にだし汁を用いることで、減塩調理ができる

	A	B	C	D	E	F
こうや豆腐（g）	150	150	150	150	135	135
うすくち醤油（g）	45	45	45	45	45	45
食塩（g）	0	0	0	2	0	2
砂糖（g）	66.7	66.7	66.7	66.7	66.7	66.7
濃縮だし（g）	100	50	100	50	50	0
水（ml）	788.3	838.3	788.3	836.3	838.3	886.3
塩分濃度（%）	0.83	0.82	0.77	0.96	0.78	0.95
検定結果	有意差なし		有意差なし		有意差あり（$p<0.01$）	

塩分濃度は，できあがりの煮汁の塩分濃度

■方法
上記分量で「こうや豆腐の煮物」を調製。AとB、CとD、EとFの組み合わせで3点識別嗜好試験を実施（n=25）。

■結果
・AとB（だし濃度の差）、CとD（だし濃度・塩分濃度の差）は識別できなかった。
・E（だし有・無塩）とF（だし無・有塩）について、「Fのほうが味が濃い」とした者が有意であった。「だし無」で、約0.2%の塩分濃度差を有意に識別できた。

➡だしを効かせた煮物は、塩分濃度を0.2%程度低く抑えても、その差（塩分が薄い）を識別できない。煮物調理において、だしを生かすことで減塩調理が可能となることを示唆。

坂本薫, 他, 減塩調理に対するうすくち醤油の効果, 日本食生活学会誌, 17, 159-163（2006）

薄口醤油の活用

▶薄口醤油と濃口醤油の比較

・塩分濃度は、薄口醤油が濃口醤油より高い。

・濃口醤油は一般に醤油風味が強く、アミノ酸や有機酸は薄口醤油に比べて多い。
➡発酵・熟成の過程で生じるアミノ酸、有機酸、糖類の量、また香気成分に違いがある。
薄口醤油は塩分濃度を高くし、発酵を抑えている。

・だし汁を用いた汁物や一部煮物の調理においては、醤油風味の強い濃口醤油より、だし汁の風味を生かすことができる薄口醤油を用いることで減塩効果の増強に効果がある（スライド9～12）。

	主な原材料	エネルギー kcal	水分 g	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食塩相当量 g	有機酸 g	アミノ酸組成計 mg
濃口醤油	大豆、小麦、食塩	76	67.1	6.1	0	8.6	14.5	0.9	7100
薄口醤油	大豆、小麦、食塩、米	60	69.7	4.9	0	6.1	16.0	0.5	5800

日本食品標準成分表2020年版（八訂）

■試料：ヒガシマル醤油株式会社製の特級淡口醤油、特級濃口醤油

表1 淡口醤油、濃口醤油の分析値

単位：w/v%

	色度	全窒素（%）	可溶性固形分	食塩（%）	無塩可溶性固形分	pH	アルコール類（%）	乳酸（%）	酢酸（%）
淡口醤油	33	1.17	34.6	18.40	16.2	4.85	1.0	0.5	0.1
濃口醤油	9	1.57	36.3	16.30	19.9	4.75	1.2	1.0	0.2

色度：しょうゆの日本農林規格によるしょうゆの標準色番号で表し，番号が小さいほど色の濃いことを示す。
可溶性固形分：糖用屈折計による20℃における示度，パーセントで表す。
無塩可溶性固形分＝可溶性固形分－食塩

小早川知子, 他, 淡口醤油中の塩味とだし風味の閾値およびかつおだしとの併用による塩味の増強, 日本食品科学工学会誌, 57, 336-345（2010）

薄口醤油の活用

▶すまし汁は、食塩で調味するよりも、薄口醤油または濃口醤油で調味する方が、塩分濃度を低く抑えることができる

・濃縮だしを水で15倍希釈し、すまし汁用のだし汁とした。これに、食塩、薄口醤油、濃口醤油をそれぞれ自由に加えて、おいしいと思う味に調味させたときの塩分濃度を測定（n=43）。

表1 自由に調味したすまし汁の塩分濃度

	塩分濃度（%）	
うすくち醤油	0.57±0.22	}*
食塩	0.69±0.30	}*
こいくち醤油	0.51±0.23	

*5%の危険率で有意差あり

▶すまし汁は、薄口醤油で調味したものの方が、だしの濃さを正しく識別できる

・濃縮だしの濃度を5,10,15,20倍と変化させ、薄口醤油と濃口醤油との間でどのような差が表れるかを検討（n=81）。

表3 Newell & MacFarlane による順位法の検定結果

	濃縮だしの濃度	5倍だしと10倍だし	5倍だしと15倍だし	5倍だしと20倍だし	10倍だしと15倍だし	10倍だしと20倍だし	15倍だしと20倍だし
うすくち醤油による調味	だしの濃さ	**	**	**	**	**	n.s.
	塩味の強さ	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.
	おいしさ	n.s.	n.s.	**	n.s.	**	*
こいくち醤油による調味	だしの濃さ	**	**	**	n.s.	*	n.s.
	塩味の強さ	n.s.	n.s.	**	n.s.	*	n.s.
	おいしさ	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

*5%の危険率で有意差あり
**1%の危険率で有意差あり
n.s.有意差なし

坂本薫, 他, 減塩調理に対するうすくち醤油の効果, 日本食生活学会誌, 17, 159-163（2006）

薄口醤油の活用

▶薄口醤油で調味すると、濃口醤油よりも低い食塩濃度で美味しく感じる

➡理由①薄口醤油での塩味閾値が低い
②だし風味を生かす特徴をもつ

理由① 塩味に対する閾値

喫食時を想定したすべての食塩濃度範囲内(0.92, 1.28, 2.75%)で、濃口醤油より淡口醤油のほうが閾値が低い。

表5 塩味の弁別閾値 ※1

単位：w/v%

	食塩濃度	0.92	1.28	2.75
	食塩水	0.01**	0.03**	0.10**
※2	淡口	0.03*	0.05***	0.13**
	濃口Ⅰ	0.05***	0.05**	0.20**
	濃口Ⅱ	0.05***	0.08**	0.27**

*：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.05$
**：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.01$
***：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.001$

※1：弁別閾値：閾値より高い濃度で、違いが感知できる最小の刺激量の差
※2：濃口Ⅰは、使用量を淡口醤油と同量にして食塩を補給したもの。濃口Ⅱは、使用量を増やして食塩濃度を合わせたもの。

小早川知子, 他, 淡口醤油中の塩味とだし風味の閾値およびかつおだしとの併用による塩味の増強, 日本食品科学工学会誌,57, 336-345（2010）

薄口醤油の活用

理由② だし汁に対する閾値

■方法
①で用いた食塩濃度0.92%溶液に、10%（w/v）のかつおだし及び昆布だしを加えて比較した。かつおだしは1.00%、1.50%、2.00%、2.50%を含む基準だし溶液と、それらに0.25%～1.25%を追加した溶液を用いた。昆布だしは0.50%、1.00%、1.50%を基準だし溶液とし、これらに0.15%～0.50%の昆布だしを追加した溶液を用いた。いずれも2点識別試験法を実施。

■結果
かつおだし：だし濃度1.00%の場合、淡口で1.00%と1.25%が有意に弁別され、閾値は0.25%。食塩水、濃口Ⅱでは1.00%と1.50%が弁別され、閾値は0.50%。濃口Ⅰでは1.00%と1.50%が弁別されなかった。だし濃度1.50%では淡口、濃口Ⅱの閾値が0.25%、食塩水、濃口Ⅰで0.50%。全体として淡口が食塩水、濃口よりも低い。

昆布だし：だし濃度0.50%の場合、淡口、濃口Ⅰの閾値は0.15%で、食塩水、濃口Ⅱと比べて低い。だし濃度1.00%では淡口が閾値0.25%に対して、濃口Ⅰで0.50%。淡口の方が食塩水、濃口と比べて閾値が低い傾向を示した（＝だしの風味を感じやすい）。

表6 かつおだし風味の弁別閾値（食塩濃度0.92%）

単位：w/v%

だし濃度	1.00	1.50	2.00	2.50
食塩水	0.50**	0.50***	0.50***	1.00***
淡口	0.25**	0.25***	0.50**	1.00***
濃口Ⅰ	(0.50)	0.50*	0.50*	1.00**
濃口Ⅱ	0.50*	0.25*	(0.50)	1.25**

*：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.05$
**：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.01$
***：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.001$
（ ）：2点識別試験法片側検定により有意に弁別されず，閾値は0.30%より大きいと思われる。

表8 昆布だし風味の弁別閾値（食塩濃度0.92%）

単位：w/v%

だし濃度	0.50	1.00	1.50
食塩水Ⅰ	0.25**	0.25***	0.50***
食塩水Ⅱ	0.25**	0.25*	0.50***
淡口	0.15**	0.25***	0.25*
濃口Ⅰ	0.15*	0.50***	0.25*
濃口Ⅱ	0.25*	0.25*	0.25*

食塩水Ⅰ：昆布だし由来の食塩を加味して調整
食塩水Ⅱ：昆布だし由来の食塩を加味せず調整
*：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.05$
**：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.01$
***：2点識別試験法片側検定における有意水準 $p<0.001$

小早川知子, 他, 淡口醤油中の塩味とだし風味の閾値およびかつおだしとの併用による塩味の増強, 日本食品科学工学会誌, 57, 336-345（2010）

薄口醤油の活用

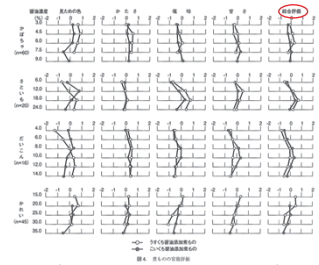
▶かぼちゃ、さといも、だいこん、かれいの煮もの

表1 各種煮ものの調味

（g）

試料	かぼちゃ 400	さといも 200	だいこん 280※1	かれい 400
醤油※2	12～42（30～105）	12～60（6.0～30.0）	15.2～53.2（4.0～14.0）	40～140（15.0～35.0）
塩分相当量 うすくち	(0.5～1.6)	(0.9～4.7)	(0.6～2.2)	(2.3～5.5)
への換算量 こいくち	(0.4～1.5)	(0.8～4.1)	(0.6～1.9)	(2.1～4.8)
酒	–	30	22.8	100
砂糖	24	22.5	19	–
みりん	–	–	–	100
だし汁	214	400	300	–
水	42～12	–	–	140～60

※1 厚揚げ100 gを含む
※2 （ ）内は試料重量に対する割合（%）
だいこんの場合は使用量のうち6 gを油脂炒了1分前に添加



■方法：各種材料を表1の通りに調味。だし汁はかぼちゃ・さといもにはかつおだし（ヒガシマル醤油製）、だいこんには混合だし（かつお節・昆布各２%）を用いた。塩分測定（煮ものと煮汁）、試料の色差測定、官能評価を実施。

■結果：官能評価の結果、醤油添加濃度はかぼちゃで6.0%以下、さといもで12%以上、かれいで20.0%以下において、薄口醤油を用いたものの方が濃口醤油より評価が高かった。総合評価で最も高い結果を示した煮ものの塩分は、かぼちゃ、かれいでは薄口醤油を用いた方が塩分濃度は低く仕上がる傾向を示した。

池内ますみ, 他, 煮物における醤油の調理特性, 日本調理科学会誌, 38, 163-169（2005）

【資料15】

令和６年度 給食指導会実施報告

令和６年 10 月 8 日

【開催日時】 令和６年８月 23 日(金) 9：00～12：00 ＠集会室

【対　　象】 栄養教諭・栄養職員・会計年度栄養士

【テ ー マ】 「献立開発について」

【参加状況】 小学校 51 校(欠席 9 校)、中学校 18 校(欠席 11 校)
欠席校はアンケート 3～6 について回答（14 校）
アンケート未回答（6 校）

【形　　式】 **・講演**
・グループワーク
小・中学校栄養士混合の６グループにわかれてテーマについて話し合いを行った。
また欠席者へもアンケートを送付し内容を下記にまとめた。

【アンケート集計（二部中含む）】

１．献立開発の講演についての感想

- 他自治体の実践例を知ることができてよかった。自校でも実践してみようと思った。
- 減塩、食物繊維の重要性、健康影響等についてわかりやすかった。今後の献立作成に活かしていきたい。
- 塩分量について、学校によって差ができるので区で統一していけたらいいと思った。
- 給食の大切さを改めて感じた。小さいときからの食事の大切さを保護者に伝えたいと思った。
- 世界のデータや日本の小学生のデータや死亡に関わる食事因子などをしることができ、献立作成上での気を付ける点や重要視した方が良い点がわかった。
- 医師の目線での予防医学が面白く、興味深かった。研究データを見ながら摂取状況等を説明していただいて、根拠あるデータの見方もわかった。
- 食事による死亡や健康障害のリスクが高いことがわかり、学校給食の中で基準値を満たすだけでは不十分で、家庭への呼びかけ、協力がなければ、理想的な食習慣を身につけることができないのだとわかった。
- 小中学生の食事調査の結果を見て、給食で必要な栄養素の基準を満たせるように献立を考えなければいけないと強く感じた。
- 食事調査にもあったが、給食がある日でも塩分がずば抜けて高く、家庭での食事の課題も検討していかなければならないと感じた。家庭にどのようなアプローチができるか考えていきたい。
- 学校給食における減塩や食物繊維を増やす必要性を改めて感じました。減塩は、自校の献立作成の課題なので、とても参考になりました。
- 論文について、先生の解説付きで研究を知ることができた。
- 生活背景、環境の差で子どもたちの食事環境も比例しているなと感じていたが、平等に栄養バランスの良い食事が摂取できる給食の果たす役割はとても大きいと改めて感じた。
- 教職員の協力も必須なので、教員向けのおたより配信など、食育の土台作りをしっかり作りたいと思った。
- 学校給食の献立作成の上で気をつけていることは多々あるが、栄養素の摂りすぎや不足で体にどう影響を及ぼすのかしっかり理解しながら今後の献立作成業務に活かしていきたいと思った。
- 減塩に関しては、学校給食だけで取り組むことは限界があると感じる。家庭での減塩の取組、学校での取組、同時進行が望ましいと考える。
- 給食の有無による摂取状況の違いもとても興味深く、習慣的摂取量のことなども２学期に予定している試食会で保護者に向けて少し話せればと思った。
- 食塩の摂りすぎは給食の有無に関わらず、現状の課題となっており、子どもたちだけでなく、家庭への啓発を行っていくことも栄養士としての責務だと思った。

- 講演の中の論文データを見て、改めて食塩や食物繊維の健康に及ぼす影響が大きいことを感じました。
- 食塩の摂りすぎがなぜよくないのか、食物繊維をたくさん摂ることの有用性等を改めて知ることができた。忘れていたことや新しく知ったこともあったので、講演を聞けて良かった。
- 科学的根拠や研究データから不足しがちな栄養素やおいしさと味、温度、食感の関係を改めて伺えたことで、献立作成に取り組む際に意識していきたいと思った。
- 興味深い話が多く聞けて良かった。後半の献立の工夫、今まで行っていたことが正しいことがわかったり、改めて実感したことがあったり、だしを２種類使うと良いことなど知れてよかった。
- 栄養素と健康の関係やおいしさ、味、温度、食感の関係などを知ることができてとても勉強になりました。他校の取組事例も知ることができて助かります。
- 献立を立てる際、塩分摂取基準を超えていたが、気にしていなかった。今回の講演で減塩のメリットや方法が聞けたので、よかった。
- 医師、管理栄養士のお二人から様々な論文や実例に基づいたお話をいただき、大変勉強になりました。生活習慣病に食事因子が深く関わっていることを改めて考え、学校での“健康”に関する食育の重要性について考える良い機会となりました。
- 学校給食が生徒の将来の健康的な食生活を送るための参考になるような献立作りを行うよう意識していきたいと思いました。
- 給食の有無による栄養摂取状況の違いを見て、給食の大切さが改めて分かった。また、他の自治体の給食の取組を知ることができたのもよかった。とても有意義な講演でした。
- 改めて給食提供する意義を知ることができた。家庭だけで補えないものをしっかりと補強する役割があるのだと思った。おいしさは味だけでなく、温度、食感も重要とのことなので、そこも考えながらの献立作成をしていこうと思う。
- 臨床的な話や調理学的な話をあまり聞くことがないので、とても勉強になりました。減塩、食物繊維摂取を増やすことは、健康への好影響が大きいことであると再確認できた。苦手な生徒が多い、きのこ類も積極的に使えるような、おいしく、喜ばれる献立を作成していきたい。
- 給食が児童・生徒の栄養摂取量にいかに重要な役割を果たしているか、特定の食品群や栄養素の摂取量と生活習慣病の相関性など数値で知ることができてよかった。

２．講演の内容で、自校の献立作成に活かせると思ったこと

- 減塩の工夫（18）
- 塩麹を使ったメニュー（9）
- 旨味の相乗効果で調味料を減らす（10）
- 価格にもよるが、だしの混合（10）
- だしの活用（5）
- 調味料の種類を工夫した減塩（5）
- スパイスの活用（2）
- 無塩パンを調理パンに使用する
- 「薄味は慣れる」の言葉が心強い。(5)
- 残菜量をおにぎりに換算する等、残菜量の見える化（6）
- 残菜を減らす工夫（4）
- 加工食品の種類、使用量に注意する（2）
- 意識的に豆やきのこ、海藻を取り入れる
- 全粒穀類を増やしたい（3）
- スチコンの「ショウガ煮」
- 温度による味の変化を知り、提供時の温度に気をつける。(5)
- 取組事例を参考にしたい。(4)
- 果物をもう少しとりいれたい。
- 「おいしさ」に関わる食感等の工夫（3）
- おいしさを感じる要因を考え、現在使用している献立の見直しを図る

３．献立作成をする際に気をつけていること、工夫していること

○減塩の工夫
（スパイスの使用、だしの取り方、バターでなく油を使用、香味野菜やゴマの使用、
白いご飯の提供、汁物は具沢山にする、魚や肉の下味は酒のみにする、トマトの活用等）
○日々の献立のバランス
（和洋中の組み合わせ、食材・味つけの組み合わせ、調理法の組み合わせ、揚げ物の回数、
米・パン・麺の回数、）
○栄養価・食品構成の基準をできる限り満たす
○季節感を出す（行事食、旬の食材を使用する等）
○食物アレルギー対応（除去食の頻度、事故防止の工夫、持参対応が週初めにならないようにする）
○配膳しやすい献立にする
○調理作業工程、安全面に配慮する
○食べたくなるような話題性のある献立（先生のリクエスト、出身地の郷土料理、食べ比べ）
○こどもの希望を取り入れる

４．献立作成をする際に困っていること

○栄養価の基準値を満たせないことがある。
基準に満たない：鉄分、カルシウム、ビタミンB1、エネルギー
基準を超える　：食塩相当量、脂質
○食品成分表が八訂になってからエネルギーが不足している。
○食品構成の基準値を満たせないことがある
きのこ類、種実類、藻類、果物類、小魚類、豆類、豆製品、魚介類、卵類
○給食費予算と食品構成のつり合いが取れていない。
○栄養価の基準に合わせると児童が食べきれないことがある。
○減塩するために、こどもたちの味覚を慣れさせることが難しい。
○アレルギー除去食との兼ね合いで、使用できる食材が限られる。
○残食が多い献立がある。
きのこや海藻を入れた献立、白米・酢の物・煮物などの和食の献立、塩分を減らした献立

５．残食を減らす工夫

○声かけをする。
・給食時間中に栄養士がクラスをまわり、声をかける。
・担任の呼びかけや食べる雰囲気づくりを大切にする。
○児童・生徒の給食委員会で残食を減らす取組を実施する。
・残食の調査を実施
・日々の給食の残食量を掲示して知らせる。
・残食量を減らすポスターを掲示する。
・学期ごとの残菜量を知らせる
○給食の献立に興味を持たせる
・給食時間の放送等で献立について知らせる。
・給食だより、給食メモ等で給食に使用している食材や献立について知らせる。
○食べきれる量を提供する
・クラスごとの欠席者数を把握し、配缶量を調整している。
・配食時に児童生徒が盛付け量の申告をしている
○給食を食べる時間を確保する。
・もぐもぐタイムがある
・「いただきます」の目安時間を提示
・配膳時間の短縮
○献立作成時の工夫
・残菜率を計算し、次回の献立へ活かす。
・献立の分量を調整する。
・苦手な野菜は小さめに切る。

・食べやすい味付けにする。
・こどもたちからの意見を聞いて献立を改良する。

○食育指導等
・食育の授業やごみを減らすなど教科の活用
・残食量の写真をとり、給食の大切さを話す食育指導の実施
・授業やおたよりでの給食の残食削減に向けた啓発

６．おすすめしたい献立

・ ししゃも（まめあじ）のサラサ揚げ（カレー味の衣）
・ カレー麻婆豆腐
・ 焼きりんご
・ みかん入りサイダー缶
・ ヤンニョムチキン
・ ダルカレー
・ チキンチキンごぼう
・ イエローライス
・ セサミビスキュイパン
・ 胚芽パンのビスキュイパン
・ ビビンバ
・ ジャージャー麺
・ じゃが丸揚げ
・ 血の池ラーメン（図書コラボ）
・ 赤魚の煮つけ
・ きのこ入りジャージャー麺
・ 和風カレー丼（きのこ入り）
・ 大田汐焼きそば
・ イタリアンカレー（きのこ入り）
・ 大豆ミートの利用（2）
・ きのこの味噌汁
・ 無塩パンのオレンジフレンチトースト
・ ごぼうガーリックライス
・ きんぴらごはん
・ ポークビンダルー
・ 家常豆腐
・ 鶏にら丼
・ ミートローフ
・ 緑茶とミルクのゼリー（端午の節句）
・ ひき肉料理+レンズ豆で鉄分強化
・ ひき肉料理+おからで食物繊維強化

【資料 16, 17】

保護者及び児童向け情報提供

〇資料 16：保護者向けリーフレット
〇資料 17：児童向け学校放送用原稿

【資料16】

未来を創り出す「食」プロジェクト　～人も地球も健康になる食を考える～ 2024.05

保護者の皆様

未来を創り出す「食」プロジェクト
～人も地球も健康になる食を考える～　のご紹介

東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野

大田区立小学校では、令和 7 年度より全校で教科「おおたの未来づくり」が始まります。令和 4 年度から一部の小学校で教科新設に向けた研究活動が行われ、令和 6 年度も準備が進められています。

「おおたの未来づくり」ではものづくりや地域の創生を目標に学習が行われ、食も題材の一つです。食をテーマとする 4 小学校と東邦大学が協力し、お子様たちが生涯に渡って良好な健康状態を保ち、かつ食の持続可能性も考慮した適切な食習慣を身につけることを目標に、学びを進めることになりました。同時に、学校給食の改善やご家庭に向けた健康関連の情報発信を行います。

一連の活動を『未来を創り出す「食」プロジェクト～人も地球も健康になる食を考える～』と名付け、ご家庭や地域の皆さまとも協力していきたいと考えております。以下のようなスケジュールを予定しています。学校により多少の前後はありますが、ご承知おきくださいますと幸いです。

1 年間、どうぞよろしくお願いいたします。

【2024 年度　スケジュール】

6−7 月　　食習慣に関するアンケート調査（お子様、保護者の方）

7−12 月　食に関する学習
減塩、食物繊維摂取増加、食の SDGs などがテーマです。
調べ学習や献立提案、発表などを行います。

12−1 月　食習慣に関するアンケート調査（お子様、保護者の方）

※アンケート調査ではお時間を頂きますがご協力よろしくお願いいたします。
お子様の食事に関する調査結果は、個人にお返しし、授業で使用予定です。
プロジェクトの進行状況は、お便りなどでお知らせいたします。

「減塩」でつくる未来の健康

東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野

皆さまこんにちは！未来を創り出す「食」プロジェクトでは、減塩をテーマの一つにしています。ほとんどの日本人は食塩を摂りすぎていると言われていますが、実際どうなのでしょうか？　減塩はなぜ重要で、どうしたら減塩できるのでしょうか。考えてみたいと思います。

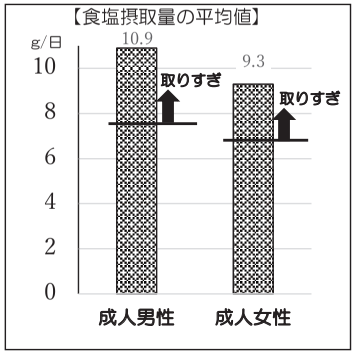
食塩摂取の現状

国民健康・栄養調査（令和元年）によると、成人の１日あたりの食塩摂取量の平均値は男性 10.9g、女性 9.3g です。国が定める食塩摂取の目標量は下表のとおりで、**ほとんどの大人も子どもも食塩を摂りすぎています**。ではなぜ、食塩を摂りすぎてはいけないのでしょうか？

食塩摂取の目標量（g/日）

	男性	女性
6～7 歳	4.5 未満	4.5 未満
8～9 歳	5.0 未満	5.0 未満
10～11 歳	6.0 未満	6.0 未満
12～14 歳	7.0 未満	6.5 未満
成人（15 歳以上含む）	7.5 未満	6.5 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」



食塩の健康影響

●高血圧：

食塩の摂りすぎで高血圧が起こります。日本人の３人に１人が高血圧であるとの推計もあります。高血圧の状態は、血管の壁に強い力がかかっており、長く続くと血管の老化（動脈硬化）が早まります。

●脳梗塞や心筋梗塞：

動脈硬化が脳や心臓の血管で進行すると、脳梗塞や心筋梗塞などを発症するリスクが高まります。脳梗塞を発症すると、半身まひや言語障害などの神経障害、寝たきりといった後遺症が残る可能性があります。心筋梗塞では心臓の血管が詰まることにより細胞が壊死し、死に至る場合もあります。

●慢性腎臓病：

高血圧が続くと、腎臓の機能も低下します。症状を自覚しないうちに進行し、上記の脳梗塞や心筋梗塞のリスクがより高くなったり、十分に老廃物を排泄できなくなると透析治療が必要になったりします。

●胃がん：

食塩の摂りすぎは胃がんのリスクを高めることも知られています。

生涯、自分らしく生きるために、心身の健康は欠かせません。未来も健康で、遊びも学びも大切な人との時間も思い切り楽しめる自分でいるためには、何をどれくらい食べればよいか、どう食べたらよいかを考え、自ら選択できる力を身につけていくことが大切です。

対策

一日三食と考えると、一食あたりの食塩摂取の目安は成人では男性 2.5g、女性 2.1g、8～9 歳では男女とも 1.7g、10～11 歳では男女とも 2.0g 程度となります。

まずは普段食べている食品のパッケージにある**栄養成分表示「食塩相当量（g）」をチェック**してみてください。食塩が多く含まれる食品は、食べる頻度や量を少しずつ減らしてみるようにしましょう。

食品に含まれる食塩の目安量（g）

食品	食塩	食品	食塩
ごはん　１杯 180g	0.0	納豆　１食分（たれ・からし）	0.7
おにぎり・ツナマヨネーズ　１個	1.1	ウインナー　２本 40g	0.8
食パン　６枚切り１枚	0.7	ロースハム　２枚 20g	0.5
スパゲッティ　ゆで　220g 乾麺 100g を 1.5%食塩水でゆでた場合	2.6	インスタントみそ汁　１食分	2.0
		レトルトカレー　１食分	2.5
うどん　ゆで　240g	0.7	濃口しょうゆ　大さじ１杯	2.6
照り焼きバーガー　１個	4.2	信州みそ　大さじ１杯	2.2
カップラーメン　１食分（めん・汁）	4.9	ポテトチップス　１袋 60g	0.6

出典：女子栄養大学出版部「FOOD&COOKING DATA 塩分早わかり 第４版」
女子栄養大学出版部「八訂 食品成分表 2023」

●食塩の摂りすぎを防ぐコツ、少ない調味料でも味を感じやすくするためのコツ●

「減塩」は大切ですが、急に目標量を目指すことはハードルが高いです。少しずつ、身体の負担を減らすためのアクションを取り入れましょう。

▶むやみに調味料をかけない：

テーブルにあるしょう油やソースは、料理の味を確認してから、必要であれば少し使いましょう。



▶だし（うま味）の活用：

昆布やかつお節、干ししいたけ、煮干しにはおいしさの素「うま味」が豊富です。うま味を取り入れると、少ない調味料でも味を感じやすくなります。無塩のだしパックも色々販売されています。

▶みそ汁やスープは具だくさん、汁は少なめに：

肉や多めの野菜・きのこを入れることで食材の持つうま味で味を感じやすくなります。
少量のバターや油で炒めてから煮ると、油脂の風味で満足度もアップします。



▶ラーメン、うどん、そばなど麺類の汁は残す。

▶香り・風味・酸味の活用：

煮物・あえ物・お浸しは、すりごま、青じそ、かつお節、刻みのり、青のり、刻みねぎ、七味唐辛子、ブラックペッパーなど、香りや風味をプラスすると、味を感じやすくなります。お酢、レモン、かんきつ類、トマトなどの酸味も食塩の使用を減らすのに有効です。



▶カリウムの摂取：

食塩排泄を促す作用のある「カリウム」の多い食品を摂りましょう。野菜、海藻（わかめ、昆布、ひじき、のりなど）、きのこ、いも類、果物（アボカド、バナナ、キウイ、かんきつ類など）、大豆製品に多いです。

増やそう！「食物繊維（しょくもつせんい）」

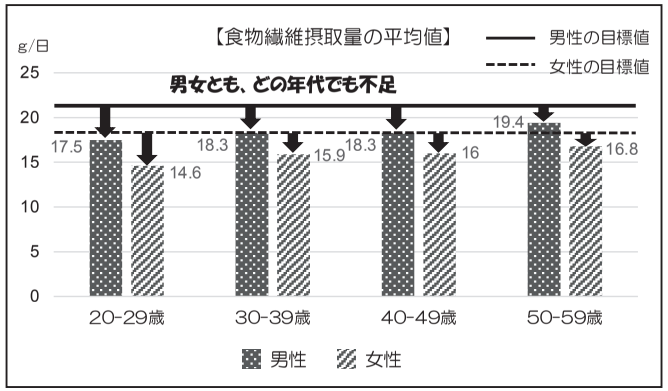
東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野

皆さまこんにちは！未来を創り出す「食」プロジェクトでは、食物繊維の摂取量を増やすこともテーマの一つにしています。日本人の多くは食物繊維が不足しています。食物繊維の必要性と、手軽に増やす方法についてご紹介します。

食物繊維摂取の現状

国が定める食物繊維の目標量は、18～64 歳では男性 21g 以上、女性 18g 以上です。国民健康・栄養調査（令和元年）によると、20～59 歳ではどの年代も男女ともに不足しています。

また、生活習慣病の発症を予防するための理想的な目標量は 24g/日以上とされており、すべての年代で積極的な摂取が必要です。



食物繊維の不足による健康影響

食物繊維＝便秘解消、と思っていらっしゃる方も多いと思います。確かに、食物繊維を多く摂ると便量が増えるという報告があります。しかし、食物繊維の効果はそればかりではありません。食物繊維を多く摂ることで、以下のようなたくさんの疾患が予防できます。

●**肥満**：肥満は高血圧や糖尿病、脂質異常症、心疾患など様々な病気のリスクを高めます。野菜・海藻・きのこなど食物繊維の多い食品は、かさのわりに低カロリーで、さらによく噛む必要もあるため、エネルギーの摂りすぎを防げます。

●**糖尿病**：食物繊維には糖質の吸収を遅らせる働きがあり、食後の血糖値の急上昇が抑えられます。インスリンの分泌が多くなりすぎず、糖尿病の予防につながります。

●**脂質異常症**：食物繊維には LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を体外に排出する働きがあります。

●**心筋梗塞、脳卒中**：上記の肥満、糖尿病、脂質異常症は心筋梗塞や脳卒中の危険因子です。食物繊維を十分に摂ると心筋梗塞や脳卒中のリスクが低くなることを報告した研究は数多くあります。

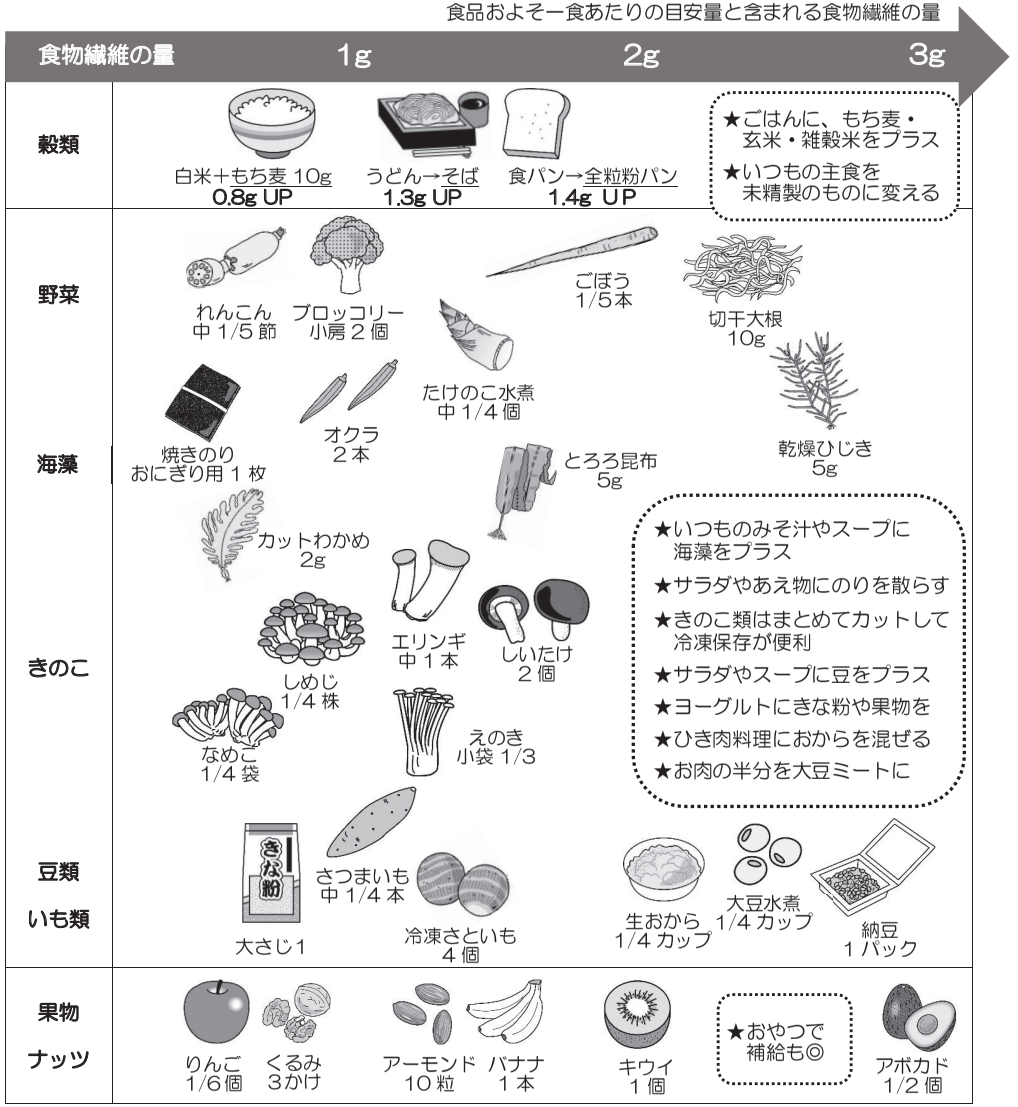
●**大腸がん・乳がん・胃がん**：食物繊維の摂取量が少ないほど、発症率が高くなると報告されています。

対策

食物繊維は未精製の穀類、野菜、海藻、きのこ、豆類、いも類など植物性の食品に多く含まれます。**一食の中で 2～3g、一日 6g 程度**が増量できると、望ましい摂取量に近づけます。食事の中で増やしにくい場合は、間食で果物やナッツ、焼き芋などを補給していくこともおすすめです。

●食物繊維の多い食品と増やし方のコツ●

食品およそ一食あたりの目安量と含まれる食物繊維の量



乾物の海藻や冷凍野菜は種類も豊富です。乾物、冷凍品、缶詰は日持ちもするので、いくつかストックしておくと便利です。いつもの食事にプラスできるものから、ぜひ取り入れてみてください♪

「代替肉（だいたいにく）」と食のSDGs

東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野

皆さまこんにちは！未来を創り出す「食」プロジェクトでは、食のSDGs（Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標）をテーマの一つにしています。今回は、SDGsと、最近スーパーなどでも時々見かけるようになってきた代替肉とのかかわりについて取り上げます。

「代替肉」とは？　なぜ注目されているの？

●代替肉とは、文字通り、お肉の代わりとなる食品のことを指します。定義は様々ですが、例えば、次のようなものがあります（資料①より引用）。

〇大豆ミート：大豆を高圧加熱・高温乾燥させ、肉の味わいに近づけるよう調味したもの

〇植物由来の疑似肉（ぎじにく）：えんどう豆や小麦、植物油を使い、肉の風味や食感を再現したもの

〇培養肉：動物から取り出した少量の筋肉などの細胞を、人工的に培養して作られた代用肉

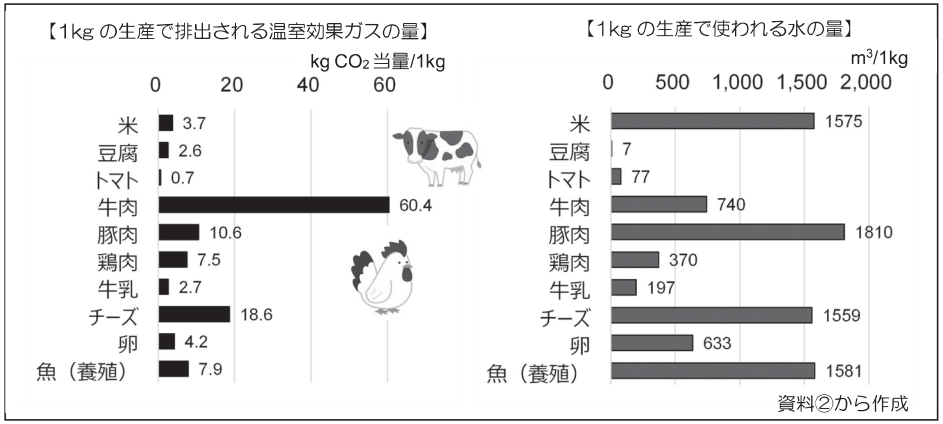
〇昆虫食：食用昆虫を、動物性食品の代わりに活用したもの

●代替肉が注目されるようになってきた背景には、動物性食品（牛肉、豚肉、鶏肉など）を生産するときに環境影響が大きいことや、肉（特に牛・豚肉・加工肉）の食べ過ぎによる健康影響があります。

食肉の生産による環境影響

動物性食品の中でも、食肉（牛肉、豚肉、鶏肉）を１kg生産する際に発生する温室効果ガス排出量は、穀類や豆類、野菜などの植物性食品の2～3倍以上と推計されています（左下図参照）。また、肉を１kg生産するのには、大量の水と（飼料栽培のために）多くの土地が必要になります。肉の中でも、特に牛肉の生産は、鶏肉の生産に比べて、温室効果ガスの排出量が多いとされています（左下図参照）。

日本人は、欧米人ほど牛肉の摂取量が多いわけではありませんが、日本人の食事に関連した温室効果ガス排出量のうち、もっとも寄与が大きい食品群は肉類（およそ30%）で、次が魚介類（およそ20%）と推定されています（資料③参照）。そのため日本人でも、環境のために肉類摂取をいくらか減らす必要がありそうです。



資料①　プラントベースフードってなに？代替肉ってなに？　https://www.nipponham.co.jp/tanpaku/column/plant-based-meat/

資料②　Poore J, Nemecek T. Science. 2018;360:987-92.　資料③Sugimoto M, et al. Public Health Nutr. 2021;24:973-83.

牛肉・豚肉・鶏肉を食べることの、栄養学的なメリット

牛肉・豚肉・鶏肉には、植物性食品を中心に作られた代替肉では摂取が難しい栄養素もあります。そのため、適切な量の肉を食べることは、健康の維持や子どもの成長・発達に重要です。

●良質なたんぱく質を含む

子どもの成長や、筋肉の維持に必要な、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。

●ビタミン、ミネラルが豊富

牛肉・豚肉には、体内で利用しやすい鉄、亜鉛、ビタミンＢ群などが豊富に含まれています。

鶏肉には、ビタミンＡやビタミンＢ群、ビタミンＫが豊富に含まれています。

牛肉・豚肉・加工肉の食べ過ぎによる健康影響

過ぎたるは及ばざるがごとし・・・どんな食品も、食べ過ぎると良くない健康影響があります。肉を食べすぎるとどうなるでしょうか。　※加工肉…ソーセージ、ハム、ベーコン、サラミ、コーンビーフなど

●肥満：

牛肉・豚肉・加工肉は、100ｇあたりのエネルギー（カロリー）が大きく、含まれている脂肪の量も多いため、摂りすぎは肥満につながります。肥満になると、高血圧や動脈硬化、脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

●脳梗塞や心筋梗塞：

牛肉・豚肉・加工肉の摂りすぎは、血中コレステロール値の増加などを通じて、脳梗塞や心筋梗塞などを発症するリスクを高めます。

たんぱく質の摂りかたは、どのように工夫したらよいの？

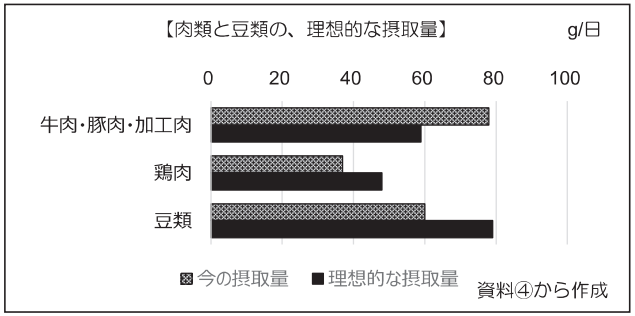
●牛肉・豚肉・加工肉の一部を、鶏肉・豆類・代替肉に置き換える

日本人の食生活で、どのくらいの肉を食べるのがよいのかは、まだ研究が続いているところです。ある研究では、成人で、牛肉・豚肉・加工肉の摂取量を今より2～3割減らし、鶏肉は今より少し増やすか、今と同じくらいにして、豆類の摂取を今より1～2割増やすのが良いと示されています（下図参照）。

牛肉・豚肉・加工肉を減らすときに、代替肉の活用が有効です。また、伝統的な大豆製品（ゆで大豆や豆腐、厚揚げ、おからなど）を増やしてみるのも一案です。

●脂身の多い肉や加工肉ではなく、脂身の少ない肉や加工されていない肉を選ぶ

脂身の多い肉では、飽和脂肪酸やカロリー量が多くなります。また、加工肉は食塩も多いため、生の肉を選んで調理するほうが好ましいです。





資料④　Sugimoto M, et al. Br J Nutr. 2022;128(12):2438-52.

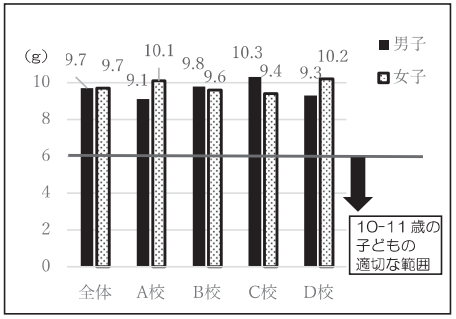
調査結果のご報告１

東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野

皆さまこんにちは！未来を創り出す「食」プロジェクトでは、１学期に、４つの大田区立小学校に通う６年生のお子様と保護者の方を対象にアンケート調査を実施しました。ご協力ありがとうございました。主な結果をお伝えします。

食塩摂取量について

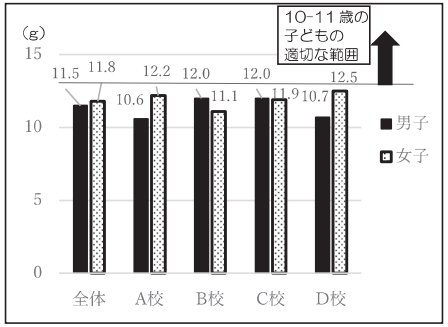
栄養素摂取量は、子ども用の自記式食事歴法質問票（BDHQ15y）で調べました。日本に住む小・中・高校生を対象として、通常の食品から習慣的に摂取している栄養素量を比較的簡便に、個人を単位として調べるための質問票です。



【図１】男女別食塩摂取量平均値（全体、学校別）

まず、摂りすぎると高血圧などのリスクが高くなることが知られている食塩摂取量です。厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」では、10-11 歳の子どもでは**6g/日未満**、12-14 歳では、男子 7g/日未満、女子 6.5g/日未満が適切な摂取量とされています。図１では、男女別で、全体および学校別の食塩摂取量平均値を示しています。性別、学校に関わらず、食塩摂取量平均値は１日あたり 9-10g と、食塩を摂りすぎのお子様がかなり多いことが分かります。

食物繊維摂取量について



【図２】男女別食物繊維摂取量平均値（全体、学校別）

植物性食品に含まれる食物繊維は、しっかり摂ると健康に対し様々な良い影響があります。しかし、世界的に摂取量が少なめであることも知られています。

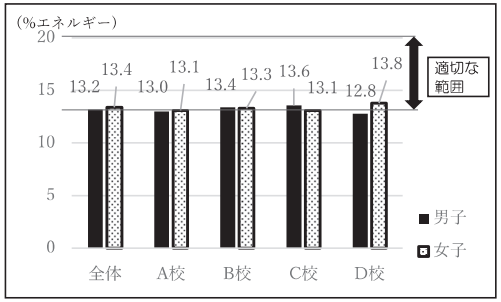
10-11 歳では１日 **13g 以上**、12-14 歳では 17g 以上摂ることが勧められています。図２では、食物繊維摂取量平均値を示します。性別・学校に関わらず、食物繊維摂取量平均値は 13g に達しておらず、摂取量の少ないお子さまが多いことが分かります。



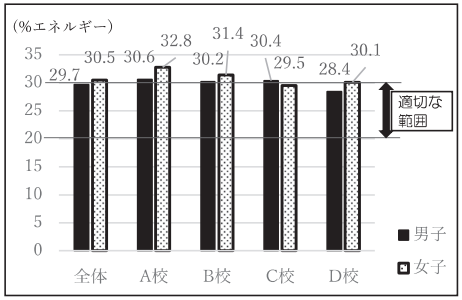


たんぱく質と脂質の摂取について

成人でも子どもでも、たんぱく質からのエネルギーは摂取したエネルギー全体のうち **13-20%**、脂質（脂肪）からのエネルギーは **20-30%**の範囲にあることが適切であるとされています。図３にたんぱく質から、図 4 に脂質からの摂取エネルギーの割合の平均値を示します。平均的には、たんぱく質の摂取割合は 13%程度と適切な範囲の下限辺りにありやや少なめ、脂質の摂取割合は 30%程度と適切な範囲の上限辺りにありやや多めであることが分かります。



【図３】たんぱく質からのエネルギー摂取割合平均値

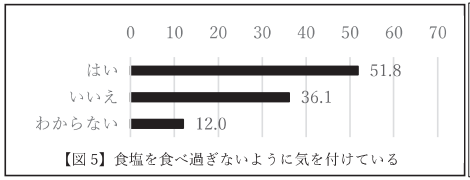


【図４】脂質からのエネルギー摂取割合平均値

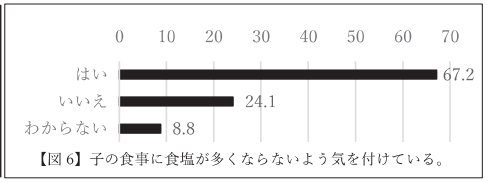
保護者の方の回答について

今回のプロジェクトでテーマにしている事柄について、保護者の方の意識をお聞きしています。図５・６は食塩、図７・８は食物繊維、図９・10 は代替肉への意識をお尋ねした質問への回答です。

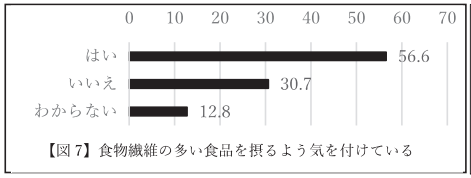
半数を超える保護者の方がご自身の食塩の摂りすぎに気を付けていらっしゃり、また約 2/3 の保護者の方はお子様の食塩の摂りすぎに気を付けていらっしゃいます。食物繊維についても、ご自身あるいはお子様において多く摂れるように心がけている保護者の方は 60%弱いらっしゃいます。代替肉を食べたことがある方は半数弱、また積極的に代替肉を食べてみたい保護者の方は約 1/3 程度のようです。



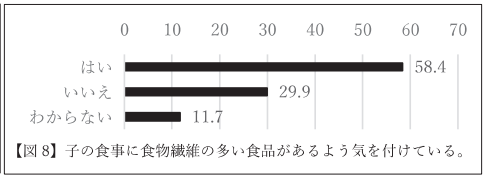
【図５】食塩を食べ過ぎないように気を付けている



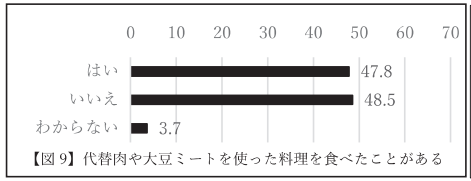
【図６】子の食事に食塩が多くならないよう気を付けている。



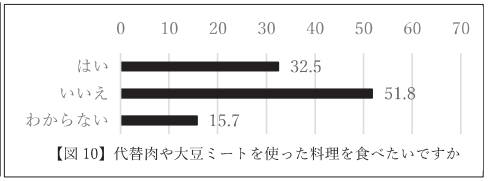
【図７】食物繊維の多い食品を摂るよう気を付けている



【図８】子の食事に食物繊維の多い食品があるよう気を付けている。



【図９】代替肉や大豆ミートを使った料理を食べたことがある



【図 10】代替肉や大豆ミートを使った料理を食べたいですか

今後のプロジェクトの進行について

お子様は、食塩や食物繊維摂取の健康影響や、食と環境の関連などについて学習を進めます。ご自宅でも、食や健康についてお話いただけますと幸いです。また、冬に２回目のアンケート調査があります。ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



家庭でできる「食事の工夫」

東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野

皆さまこんにちは！未来を創り出す「食」プロジェクトでは、これまで「減塩」や「食物繊維」と健康との関係についてご紹介してきました。今回は、家庭での減塩や食物繊維を増やす工夫についてご紹介します。

減塩するためのポイント

▶「食塩相当量」をチェック

いつも食べている食品にどのくらい食塩が含まれているか、食品のパッケージにある栄養成分表示の「食塩相当量」をチェックしてみましょう。できるだけ食塩の少ないものを選んだり、食塩が多いものは食べ方を工夫することで減塩ができます。1日あたりの食塩摂取の目標量は成人男性7g未満、成人女性6.5g未満、10～11歳の子どもは男女とも6g未満です。1日3食として1食あたり、成人男性で2.4g未満、成人女性で2.2g未満、子どもは2g未満が目安です。

▶調味料に含まれる食塩量を確認しよう

日本人の食塩の摂取源の約7割は塩やしょうゆ、みそなどの調味料で、家庭料理や加工食品、外食で使用されています。家庭で使用する量を意識することが減塩への近道です。

小さじ1（5ml）の食塩量

- 食塩：**6g**
- 顆粒和風だし（塩分40.6%）：**1.3g**
- 顆粒中華だし（塩分47.5%）：**1.4g**

大さじ1（15ml）の食塩量

- 濃口醤油（塩分14.5%）：**2.6g**
- 信州みそ（塩分12.4%）：**2.2g**
- 中濃ソース（塩分5.8%）：**1.2g**
- ウスターソース（塩分8.5%）：**1.5g**
- オイスターソース（塩分11.4%）：**2.1g**
- マヨネーズ（塩分2%）：**0.2g**
- ぽん酢しょうゆ（塩分5.8%）：**1.0g**

▶減塩の工夫

1） 調味料の使い方　料理中：できるだけ計量する　食べるとき：味をみてから必要な分を使う

2） 調味料はいつもより少なめにして、ほかの食材を組み合わせる
- 煮物・汁物：無塩のだしパックやだし粉でうま味をプラス
- あえ物・サラダ・炒め物：削り節やだし粉、ごま、のり、刻みねぎ、香辛料を活用
- お酢やレモンで酸味を効かせる

3） しっかり味のおかずは1品、味付けしないごはんや薄味の副菜を組み合わせる

4） 汁物は具だくさん、汁は少なめに

5） めん類のスープは飲まない

6） 加工品や調理済み食品は上手に活用

【加工食品・調理済み食品に含まれる食塩量の目安】

カレールウ
1皿分：**2.1～2.5g**

鍋の素
1人前：**3～5g**

調理ミックス
麻婆豆腐の素1人前：**1.5～1.6g**

- 調味料は追加しない
- 規定よりも使用量を減らす
- 具を増やしてとり分ける人数を多くする

惣菜、冷凍食品など
家庭の味付けより濃いものが多い

レトルトカレー
1食分180g：**2.5～3g**

パスタソース
あえるタイプ1食分80g：**1.8～2.2g**

- 主食は無塩のごはんを優先する
- 薄味のおかずを組み合わせる
- 調味料は味をみて使う

インスタントみそ汁
みそ汁1食分：**1.9～2.5g**
減塩みそ汁1食分：**1.1～1.7g**

スープ
コーンスープ1食分：**1～1.2g**

- みそやスープの素は少し残す
- 多めの湯で作って2人分にとり分ける

インスタント麺
ラーメン・うどん・そば
1食分（汁含む）：**5～6.6g**

- スープは飲まない
スープに半分以上の食塩が溶けている！

練り製品
ちくわ中1本30g：**0.6g**
かまぼこ2切れ25g：**0.6g**
はんぺん1枚100g：**1.5g**

加工肉
ウインナー1本25g：**0.5g**
ロースハム薄切り1枚15g：**0.4g**
ベーコン薄切り1枚9g：**0.2g**

塩鮭
甘口1切れ80g：**2.2g**
辛口1切れ80g：**3.8g**

漬物
たくあん3切れ：**0.8g**
白菜キムチ30g：**0.7g**

塩を加えて加工する食品は、少量でも高塩分！

- 食べる量や頻度を減らす
- 低塩・減塩タイプを選ぶ

手軽に食物繊維を増やす

▶食物繊維を多く含む食材をストックしておくと便利です。いつものおかずやサラダ、みそ汁やスープに、ストック食材をプラスすることで、手軽に食物繊維を増やせます。

穀類
玄米、押し麦、もち麦、雑穀米
全粒粉のパン

豆類
納豆、水煮大豆
ミックスビーンズ、きな粉

冷凍野菜
切り干し大根など乾物

海藻類
焼きのり、カットわかめ、あおさ、
とろろ昆布、海藻ミックス、糸寒天

いも類・果物
朝食にプラス、おやつにも

きのこ類
まとめて買って、カットしてから
保存用袋で冷凍保存

生活習慣病ー生涯の健康づくりー

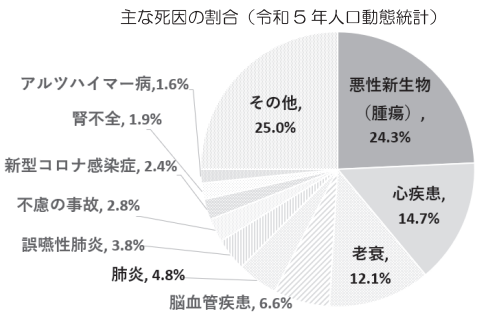
東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野

皆さまこんにちは！未来を創り出す「食」プロジェクトではこれまでに、生涯にわたって健康でいるための「減塩」や「食物繊維の摂取」「代替肉の利用」についてご紹介してきました。今回は、日々の生活習慣と深く関係している「生活習慣病」がテーマです。

生活習慣病の現状

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症の要因となる疾患の総称です。がん、循環器病、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患などが含まれます。それらの中でも、右図のように、がん（悪性新生物）、心疾患、脳卒中は日本人の死因の上位を占めています。

生活習慣病は、「生活習慣の積み重ね」によって進行・発症する疾患です。日ごろから健康的な生活習慣を選択することが予防につながります。



主な疾患と健康リスク

●がん（肺がん、胃がん、大腸がんなど）

生活習慣と関連する要因として、喫煙（能動・受動喫煙）、飲酒、食塩の過剰摂取、野菜・果物の摂取不足、熱い飲み物や食べ物の摂取、運動不足、肥満、一部の感染症（B 型・C 型肝炎、ヘリコバクターピロリ菌感染など）があります。

●心血管疾患・脳卒中

生活習慣が原因で起こる心血管疾患には狭心症や心筋梗塞があり、脳卒中には脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血やくも膜下出血があります。肥満や高血圧、高血糖、脂質異常症は動脈硬化の危険因子です。動脈硬化が進むと十分な酸素や栄養が心臓や脳に行き渡らなかったり、血管が詰まったりすることで心血管疾患や脳卒中を発症します。発症後は心不全や神経障害となったり、重症な時には死に至ったりすることもあります。

●肥満

BMI（体重[kg]/身長[m]^2）が 25 以上の状態で、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患など様々な病気のリスクを高めます。食べ過ぎや運動不足、加齢、筋肉量の減少による基礎代謝量の低下によって、脂肪が蓄積しやすくなります。

●高血圧

病院で測定した収縮期血圧が 140mmHg 以上あるいは拡張期血圧が 90mmHg 以上の時に高血圧と診断されますが、最近では 120/80mmHg 未満が至適（理想的な）血圧とされています。長く続くと、血管の壁が厚く硬くなり、動脈硬化が進行します。動脈硬化に自覚症状はありませんが、脳梗塞や心筋梗塞などの発症リスクを高めます。最大の原因は食塩のとりすぎです。肥満や過度な飲酒、喫煙、運動不足、ストレスも関係しています。

●糖尿病

血糖が高い状態（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管や神経に障害が起こり、様々な合併症を引き起こす要因となります。糖尿病性網膜症による視力低下や失明、糖尿病性腎症による腎機能の低下や人工透析、糖尿病性神経障害による手足のしびれや痛み、感覚が鈍くなるといった三大合併症が有名です。エネルギーのとりすぎ（肥満）、糖質（主食や甘いもの）のとりすぎ、食物繊維の不足、運動不足、喫煙などが影響します。

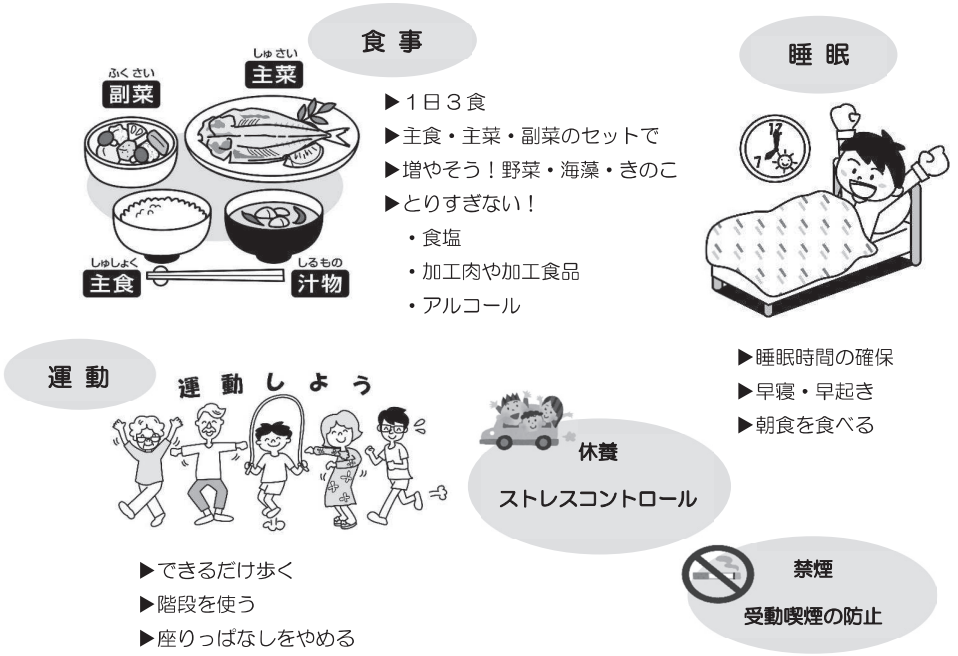
●脂質異常症

血液中の LDL コレステロールや中性脂肪が高い状態、または HDL コレステロールが低い状態のことです。余分なコレステロールが血管に溜まると動脈硬化が起こります。LDL コレステロールの高値は、肉の脂身、バターや生クリームなどの乳脂肪、インスタントラーメンや揚げ物の惣菜、スナック菓子などの加工食品に多く含まれる飽和脂肪酸のとりすぎが関係します。中性脂肪は、カロリーのとりすぎ、糖質やアルコールの過剰摂取によって高くなります。喫煙や運動不足は HDL コレステロールを低下させる要因です。

●歯周病

歯周病菌の感染によって歯茎や歯を支える骨が溶けてしまう病気です。さらに菌が血液中に入り、菌が出す有害な成分が全身にまわると、糖尿病をはじめ肥満、心臓病、脳梗塞、呼吸器疾患など様々な全身疾患の発症に関連することが報告されています。

健康的な生活習慣を選択しよう！



調査結果のご報告２

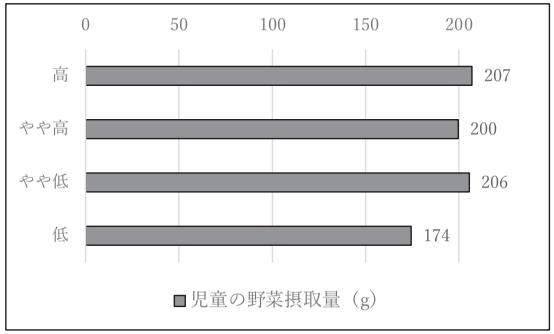
東邦大学医学部社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野

皆さまこんにちは！未来を創り出す「食」プロジェクトでは、2～3学期に、４つの大田区立小学校に通う６年生のお子様と保護者の方を対象に２回目のアンケート調査を実施しました。ご協力ありがとうございました。２回目のアンケートは集計中です。今回は、１回目のアンケートから、保護者の方とお子様の栄養知識と野菜摂取量の関係などについてお伝えします。

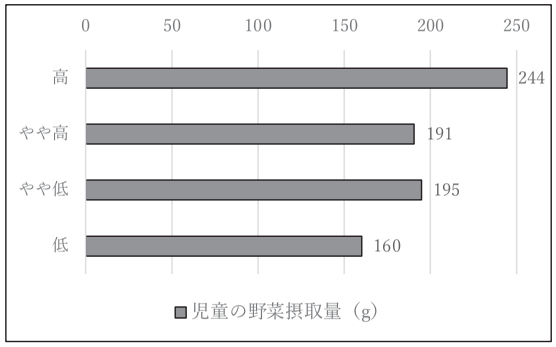
栄養知識と野菜摂取量について

お子様と保護者の方それぞれの栄養知識（食塩、食物繊維、食事と環境）に関する質問への回答を用い、点数（300 点満点、点数が高いほど正答率が高い）によってお子様および保護者の方を高，やや高，やや低，低の４つのグループに分け、お子様の野菜摂取量との関係を図１・２に示しました。野菜摂取量は、子ども用の自記式食事歴法質問票（BDHQ15y）で調べました。

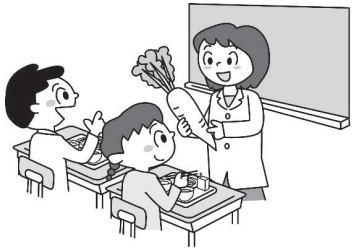
図１からは、お子様の点数が高いグループと比較し、低いグループでは野菜摂取量の平均値が 30g 以上少ないことが分かります。図２からは、保護者の得点の高いグループと低いグループを比較するとお子様の野菜摂取量の平均値に 80ｇ以上の差があることが分かります。



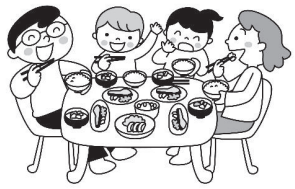
【図１】児童の栄養知識問題正答率と児童の野菜摂取量



【図２】保護者の栄養知識問題正答率と児童の野菜摂取量





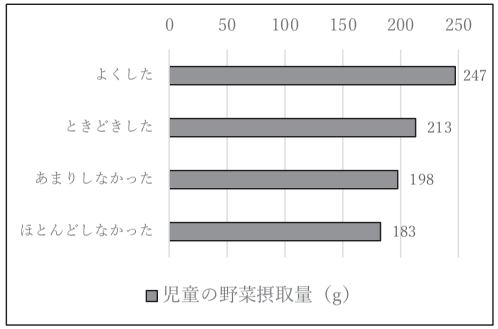


家族とのコミュニケーションと野菜摂取量について

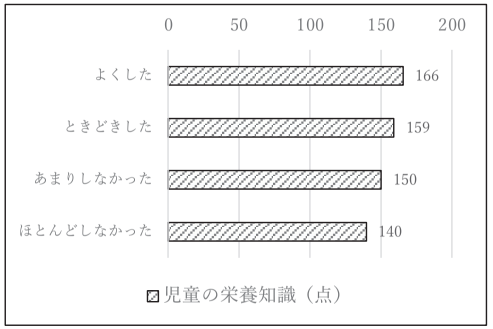
お子様に、最近１か月で家族の方と食事や健康について話をした頻度をお尋ねしました。図３～６には、家族とのコミュニケーションの状況と、お子様の野菜摂取量及びお子様の栄養知識の関係を示しています。

食べ物や栄養の話、健康や病気の話についていずれも、話を「よくした」グループの野菜摂取量は、「ほとんどしなかった」グループと比べて多く、またお子様の栄養知識についても、話を「よくした」と回答したお子様が、「ほとんどしなかった」と回答したお子様より高得点でした。

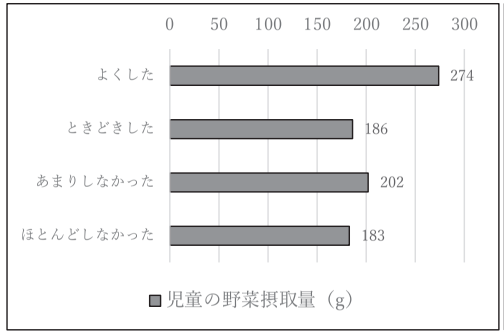
日常的に食事や健康について家族で話す機会が多い場合、お子様も保護者の方も健康への取り組み意識が高くなる可能性が考えられます。お子様については、家庭や給食で提供される野菜類を積極的に摂ろうとする行動につながっていると考えられます。



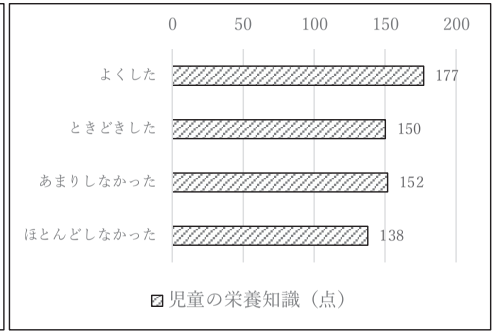
【図３】食べ物や栄養について話をするかどうかと児童の野菜摂取量



【図４】食べ物や栄養について話をするかどうかと児童の栄養知識



【図５】健康や病気について話をするかどうかと児童の野菜摂取量



【図６】健康や病気について話をするかどうかと児童の栄養知識

まとめ

お忙しい中、令和６年度『未来を創り出す「食」プロジェクト』にご参加いただきましたこと、心より感謝申し上げます。アンケート調査から、お子様の健康的な食習慣を作るためには、ご家庭でのコミュニケーションが重要であることも明らかとなりました。引き続き、お子様と保護者の皆様の双方で食や健康、環境に関心をお寄せいただき、お互いに情報交換をしながら健康的な食生活を実践していかれますよう、願っております。

テーマ：「食塩と健康」について

東邦大学医学部社会医学講座
予防医療学分野・衛生学分野

みなさん、こんにちは。今日は、食塩と健康の関係をテーマに、お話しします。

食塩は、しょっぱい味がする調味料で、いつも食べているいろいろな食品に入っています。日本では大人も子どもも、食塩をとりすぎている人がほとんどです。子どものころから食塩をとりすぎてしまうと、大人になってから「高血圧」といって、血圧の高い状態になります。血圧は心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力で、これが強すぎると血管は傷んでしまいます。血管が痛むと、脳や心臓の病気、腎臓の病気にかかりやすくなります。さらに、食塩をとりすぎると胃がんになりやすいことも知られています。家族や友達と遊んだり、勉強したり、大人になってやりたい仕事をしたり、楽しい時間を過ごすためには、子どものうちから食塩をとりすぎないことが大切です。

「食塩を減らす」ことを「減塩」といいます。ここからは、どうしたら「減塩」ができるか、その方法を紹介します。

たとえば、しょうゆやソース、ドレッシングなどの調味料には食塩がたくさん入っています。サラダや目玉焼き、コロッケやとんかつ、焼き魚、お豆腐など、調味料をかける前に、まずはそのまま食べて味を確認してみましょう。調味料をかけなくてもおいしく食べられる食品もあります。ラーメンやうどんなど、めん類のスープにもたくさんの食塩が入っているので、できるだけ飲まないようにしましょう。また、ハンバーガーやフライドポテト、ポテトチップスやおせんべいなどのしょっぱいお菓子も食塩が多い食品です。食べすぎないように気をつけましょう。

将来も健康でいるために、これからごはんやおやつを食べるときは、みんなで「減塩」に気を付けてみましょう。

テーマ：「食物繊維と健康」について

東邦大学医学部社会医学講座
予防医療学分野・衛生学分野

みなさん、こんにちは。今日は、食物繊維と健康の関係をテーマに、お話しします。

食物繊維は、野菜・海藻・きのこ、豆やお米など植物性の食品に多く含まれている栄養素で、私たちの体の中でとても大切な役割を果たします。そのため、食物繊維が足りない状態が続くと、いろいろな病気にかかりやすくなります。

たとえば「便秘」で、うんちが出にくくなってしまいます。ほかに「肥満」があります。肥満だと、将来、高血圧や糖尿病、心臓や脳の病気にかかりやすくなります。食物繊維を多く含む野菜・海藻・きのこは、たくさん食べてもカロリーが少ない食品です。さらに、よく噛んで食べることで、カロリーのとりすぎを防げます。食物繊維には、体の中のいらない脂を出してくれる働きや、血管の健康を守る働きもあります。食物繊維をしっかり食べることで、大腸がんや乳がん、胃がんの予防にもつながります。

このように、健康のために必要な食物繊維ですが、日本では足りていない人が多いです。毎日の食事で、食物繊維が多い食品をしっかり食べましょう。たとえば給食の麦ごはん、じゃがいもやさつまいも、大豆、野菜・海藻・きのこが入ったおかずやスープです。食べるときは、一口ずつよく噛んで食べることが大切です。できるだけ残さず食べきると、食物繊維がしっかりとれるので、苦手なものにもチャレンジしてみましょう。家では、朝ごはんに納豆を食べたり、ごはんをのりで巻いて食べたりすると食物繊維を増やせます。ほかにも、バナナやりんご、キウイなどの果物も、食物繊維が多

い食品です。おやつには、お菓子より果物や焼き芋、のりを巻いたおにぎりなどを選ぶと、食物繊維（しょくもつせんい）を増やすことができます。

　今日の給食もしっかり食べて、元気な体を作っていきましょう。

テーマ：「代替肉」と地球環境について

東邦大学医学部社会医学講座
予防医療学分野・衛生学分野

みなさん、こんにちは。今日は、「代替肉」と地球環境をテーマに、お話しします。

みなさんは「代替肉」を知っていますか？ 代替肉は、牛肉や豚肉、鶏肉などのお肉の代わりとなる食品のことです。たとえば「大豆ミート」と言って、大豆をお肉の味わいに近づけたものがあります。他にも、えんどう豆や小麦、植物油を使ってお肉のように加工した「疑似肉」、人工的に増やして作る「培養肉」もあります。また、食用の昆虫を食べる「昆虫食」もあります。

このような代替肉が注目されている理由は、食品の生産が地球環境に影響しているからです。お肉やチーズなどの動物性食品は、野菜や大豆などの植物性食品と比べて、生産するときに環境への影響が大きくなります。特に、地球温暖化の原因となっている温室効果ガスの排出量が関係しています。動物性食品の生産には、植物性食品の２～３倍以上の温室効果ガスが排出されます。中でも、牛肉の温室効果ガスの排出量はとても多いです。私たちがたくさんお肉を食べようとすると、それに合わせてたくさんのお肉が生産されるので、環境への影響は大きくなってしまいます。

ただ、影響を減らそうと、お肉を食べなければいいわけではありません。お肉には、私たちの成長や健康に必要な「たんぱく質」や「ビタミン」「ミネラル」といった栄養素が入っています。動物性食品をまったく食べないと、一部の栄養素が不足してしまいます。環境への影響を減らすためには、牛肉やチーズなどは「食べすぎないこと」や「今より少し減らしてみること」が大切です。少し減らした分は、納豆やお豆腐、大豆ミートなどを増やしていくと、環境にも健康にもいい食べ方になります。最近は、代替肉のハンバーグやミートソース、ハンバーガーなど、外食のメニューも増えています。探してみるのも良いかもしれませんね。

大切な地球環境を守りながら、食べ物の選び方についても考えていきましょう。

大田区教育委員会　令和６年度　学校給食を通じた健康づくりのための
食育の研究等に関する業務委託　報告書

発行日　令和７年３月１４日
発　行　東邦大学医学部
〒143-8540　東京都大田区大森西５－２１－１６
（担当：社会医学講座予防医療学分野・衛生学分野）

無断転載禁止