

令和8年1月分学校給食基準献立表

給食時間における食に関する指導について

○ 主題とねらい

- ・ 感謝の気持ちをもって
自然の恵みと勤労の大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる
- ・ 日本の伝統的な食事
日本には伝統的なすぐれた食べ物や食べ方があることを知る

○ 給食指導の内容

- ・ 給食は、たくさんの人が関わって作られていることを知り、感謝の気持ちをもつ



○ バランスイ〜ナカードの指導内容

- ・ 日本には、季節の行事を食べ物で祝う「行事食」があることを知る

献立について

○ 献立の特色

- ・ 日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。(白玉ぞう煮、なます)
- ・ 給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
歴史を伝える献立・・・すいとん、ポークカレー
横浜にかかわりの深い献立・・・すき焼き風煮、サンマー麺
給食にかかわる人に感謝の気持ちをもてる献立・・・とんカツ
- ・ 冬に美味しい旬の食品を取り入れました。
(ぶり、さば、にんじん、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、はくさい、しゅんぎく、だいこん、みずな、ぽんかん)

○ ぱくぱくだより(主な内容例)

- ・ 日本の伝統食(ぞう煮)
- ・ 横浜にかかわりの深い献立(すき焼き風煮、サンマー麺)

1か月平均栄養量と平均価格 (実施回数 15回)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂質 (g) <small>(脂質エネルギー比)</small>	ナトリウム (mg) <small>食塩相当量 (g)</small>	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	予定価格 税抜 (円)
		総量	動物性							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
低学年	526	21.9	12.8	18.0 (31%)	690 (1.66)	323	82	2.4	2.6	195	0.32	0.47	18	4.6	301.99
中学年	622	25.5	14.0	20.4 (30%)	846 (2.09)	348	96	2.9	3.0	225	0.38	0.51	22	5.8	
高学年	693	28.5	15.4	22.7 (29%)	985 (2.42)	369	109	3.2	3.4	253	0.43	0.55	26	6.7	

1月 衛生管理のポイント【異物混入防止】

異物混入を防ぐには、検収・検品、使用器具の使用前・使用中・使用直後の点検、開缶・開封、洗浄などをマニュアル通りに行うことが大切である。万が一、調理中に異常を見つけた場合は速やかに作業を中断し、管理職に報告し指示を仰ぐ。

1 人から

ゴム手袋 毛髪 ボタン 衣類の綿毛 つめ ばんそうこう 眼鏡のネジ コンタクトレンズ 等

2 食材料・包装等から

缶の切りくず



缶詰は二度切りしないようにし、ふたのふちや液面に切りくずがないことを確認する。一缶ずつ別容器に開け、異物混入の有無を確認する。

袋の切れはし



袋を開封するときは、よく切れるはさみでまっすぐに切り、最後は切り離さない。

青菜などのテープ



テープは、はさみを使って切る。テープが重なっているところを切らないように注意する。

きょう 夾雑物



乾物類は夾雑物がなにかトレイなどに広げ、複数人で確認する。

※開封した袋は切り口を照合し、欠け等が無いことを確認する。

※調味料・乾物は食品倉庫内でビンなどの容器からボール等に移し替えて、調理室に持ち込む。

※異物混入発生時の照合のため、袋・パックや缶、テープ類は、給食終了時まで保管する。

ラップ等

○食品・調味料の保管には、ふたを用意し、ラップは安易に使用しない。

虫の幼虫 アブラムシ ハエ ガ ゴキブリ 等

○物資納入時の検収で、野菜の虫食い等がないか確認する。

○野菜類の洗浄は原則として3回行うが、汚れ具合などを確認し、必要に応じて回数を増やす。

3 その他

施設由来の異物

○ねじのゆるみ等、施設の破損がないか点検する。(木製のカウンターや腰板のささくれ等)

○給食室内に不要なものを置かないようにする。

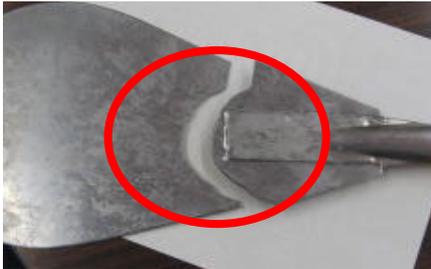
○網戸に破損がないかなど常に点検し、ドア・網戸を開け放しにしないように注意する。

○衛生害虫の発生状況は1か月に1回以上巡回・点検し記録する。(1年間保管)

発生を確認したときは、その都度駆除し、記録する。薬剤の使用については、学校薬剤師に相談する。

異物混入防止のポイント

使用前・使用中・使用直後に機械・器具を毎回確認する習慣をつける。
目視だけでなく、触ってみることも大切である。

<p>野菜裁断機</p>  <p>□プレート刃に刃こぼれは無い □野菜切りカバーの内側や、押し板に傷は無い</p> 	<p>フードプロセッサー</p>  <p>□本体底面のねじカバーのゆるみは無い □容器の裏のネジのはずれやゆるみは無い □ゴムパッキングの破損はない □回転刃に刃こぼれが無い</p>	<p>蛇口</p>  <p>□蛇口のネジにゆるみは無い □蛇口のカバーが破損していない □蛇口内の蛇腹金属が老朽化していない (泡沫器の汚れ)</p> 
<p>ゴムべら</p>  <p>□亀裂や破損は無い □配缶時は、へらと受皿などを一緒に準備し、食缶への混入を防いだ</p>	<p>金網ざるなど</p>  <p>□金網などの切れ、破損、ゆるみは無い □異物がはさまっていない</p>	<p>包丁</p>  <p>□刃こぼれは無い □柄の部分の破損は無い □作業前・中・直後・洗浄時に点検した</p>
<p>泡立て器</p>  <p>□ワイヤーや柄の接続部に破損は無い □先端部にゆるみは無い</p>	<p>ステンレスへら</p>  <p>□へら先はめくれてきていない □ざらついていない □接合部分の亀裂や破損が無い</p>	<p>手袋</p>  <p>□手袋が切れていたり、穴があいていたりなど、異常は無い</p>
<p>コーティングかご</p>  <p>□コーティングのはがれは無い</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>異物混入があった（または疑いがある）場合は、速やかに作業を中断し、管理職に報告し指示を仰ぐ。誰が、いつ、どこで発見したのかを明確にし、異物は現状保存する。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; background-color: yellow;"> </div> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; background-color: yellow;"> <p>ほうこく 報告</p> </div> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; background-color: yellow;"> <p>れんらく 連絡</p> </div> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; background-color: yellow;"> <p>そうだん 相談</p> </div> </div>	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	14 (水)	13 (火)	16 (金)	15 (木)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい ぞう煮の由来について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※ 132			60	●ツナそぼろ 1 まぐろ油漬をザルにあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 にんじん・しょうがを切る。 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。 4 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。 5 煮立ったら、まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。 ●白玉ぞう煮 1 削り節・昆布でだしをとる。 2 しらたまを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 こまつなを切り、下ゆでする。 4 だいこん・さといもを切る。 5 だし汁にだいこん・さといもを入れる。 6 煮えたら調味し、なると・しらたまを入れる。 7 こまつなを入れる。 ●なます 1 ゆずを切り、しぼる。 2 だいこん・にんじんを切り、下ゆでする。 3 調味料を煮立て、にんじん・だいこんを入れ、ゆずを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
	【中】麦ごはん	※ 176			80			
	【高】麦ごはん	※ 198			90			
	牛乳	牛乳					206	
	ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)					40	
		凍り豆腐(細)					3	
		にんじん	みじん	16.67	10		15	
しょうが		みじん	0.63	20	0.5			
しょうゆ					1.6			
砂糖(上白)					1.4			
酒					1			
水					3			
白玉ぞう煮	しらたま(冷)				20			
	なるとスライス(冷凍)				7			
	さといも	1cm半月	23.53	15	20			
	だいこん	5mmいちょう	17.65	15	15			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	しょうゆ				2.5			
	酒				1			
	食塩				0.5			
	削り節(薄)				1.5			
	だし昆布				0.3			
	水				120			
なます	だいこん	せん	52.95	15	45			
	にんじん	せん	4.45	10	4			
	ゆず	汁	2	75	0.5			
	砂糖(上白)				1.7			
	穀物酢				2.5			
	食塩				0.4			
							おかずの総量(配食量)	
			ツナそぼろ	白玉ぞう煮	なます			
			62	164	42			
			()	()	()			

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	29 (木)	30 (金)	19 (月)	23 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい すき焼きの由来について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								盛りつけ例 
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●すき焼き風煮 1 焼き豆腐を切り、流水に通す。 2 しらたきを切り、下ゆでする。 3 しゅんぎく・ねぎ・えのきたけを切る。 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。 5 油を熱し、牛肉を炒め、調味料・しらたき・焼き豆腐・はくさいのもと・えのきたけ・ねぎを入れ煮含める。 6 はくさいの葉を入れ煮含め、しゅんぎくを入れる。 【豆腐の温度を確認する】 ●きんぴら 1 じゃがいも・にんじんを切る。 2 ごま油を熱し、にんじんを炒め火が通ったら、じゃがいもを入れ炒める。 3 調味する。 4 ごまを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
ごはん	【低】ごはん 【中】ごはん 【高】ごはん	※ 154 ※ 176 ※ 198			70 80 90			
牛乳	牛乳				206			
すき焼き風煮	牛肉浜ビーフ				40			
	焼き豆腐	色紙			30			
	はくさい	短冊	31.92	6	30			
	ねぎ	ななめ	31.25	20	25			
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5			
	しゅんぎく	2cm	3.53	15	3			
	しらたき	3cm			15			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				6			
	砂糖(上白)				2.2			
	みりん				1.2			
	酒				1.5			
きんぴら	じゃがいも	せん	44.45	10	40			
	にんじん	せん	7.78	10	7			
	炒りごま(白)				2			
	ごま油				0.5			
	しょうゆ				2.4			
	砂糖(上白)				1.1			
	みりん				0.7			
	酒				0.5			
							おかずの総量(配食量)	
							すき焼き風煮	きんぴら
							124	43
							()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	23 (金)	28 (水)	26 (月)	27 (火)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい すいとんについて知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								盛りつけ例 
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
ごはん	【低】ごはん	※ 154			70	●すいとん 1 だしをとる。 2 こまつなを切り、下ゆでする。 3 にんじん・だいこん・じゃがいも・ねぎを切る。 4 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 6 にんじん・だいこん・じゃがいもを入れて煮る。 【小麦(ア)別鍋に取り分け調味し、ねぎ・こまつなを入れる】 7 すいとんをつみ入れる。 8 煮えたら調味し、ねぎを入れる。 9 こまつなを入れる。 ●ぶどう豆 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で、砂糖を2~3回に分けて入れる。 3 30分程火止めをする。 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。 ●ごま塩 1 ごまを水でぬらし、塩を加えて炒る。 (ごま塩一人2.1g)		
	【中】ごはん	※ 176			80			
	【高】ごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
すいとん	◆小麦粉				13			
	◆水				10			
	豚肉				10			
	じゃがいも	7mmいちょう	22.23	10	20			
	だいこん	5mmいちょう	29.42	15	25			
	にんじん	5mmいちょう	16.67	10	15			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	しょうゆ				3.5			
	酒				1			
ぶどう豆	食塩				0.4			
	削り節(薄)				1.5			
	水				120			
	だいず				17			
	しょうゆ				0.8			
	砂糖(上白)				4			
ごま塩	食塩				0.05			
	水				5			
ごま塩	炒りごま(黒)				2			
	食塩				0.16			
							おかずの総量(配食量)	
							すいとん	
							ぶどう豆	
							199	
							40	
							() () ()	

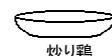
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	28 (水)	26 (月)	29 (木)	30 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 給食に関わる人に感謝の気持ちをもつ
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								盛りつけ例 
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●とんカツ 1 豚肉に下味をつける。 《小麦(ア)下味をつけた豚肉を油で焼く》 2 衣を作る。 3 豚肉に衣をつけ、パン粉をつける。 【二次汚染に注意する】 4 油の温度170~180℃で揚げる。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 5 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。 (ソース一人4g) ●ボイルドキャベツ 1 キャベツを切り、ゆでる。 【加熱した食材は素手で扱わない】 ●みそ汁 1 だしをとる。 2 だいこん・にんじん・ねぎを切る。 3 だし汁にだいこん・にんじんを入れる。 4 煮えたら、みそ・ねぎを入れる。	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
ごはん	【低】ごはん ※132				60			
	【中】ごはん ※176				80			
	【高】ごはん ※198				90			
牛乳	牛乳				206			
とんカツ	◆【低】【中】豚肉(切身)				50			
	◆【高】豚肉(切身)				70			
	◆食塩				0.2			
	◆こしょう				0.02			
	◇小麦粉				8			
	◇水				10			
	パン粉				13			
	米白絞油(揚)			25	80	5		
	中濃ソース					2		
	ウスターソース					2		
ボイルドキャベツ	キャベツ	せん	47.06	15	40			
みそ汁	だいこん	せん	35.3	15	30			
	にんじん	せん	8.89	10	8			
	ねぎ	小口	8.75	20	7			
	淡色辛みそ				6			
	赤色辛みそ				2			
	削り節(薄)				1.5			
	水				120			
おかずの総量(配食量)								
	とんカツ	ボイルドキャベツ	みそ汁					
	0	34	155					
	()	()	()					

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	26 (月)	23 (金)	30 (金)	29 (木)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 米飯給食の始まりについて知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								盛りつけ例 
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●ポークカレー	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
高いごはん	【低】高いごはん	※ 154			70	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。 2 カレールーを作る。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。 5 煮えたら調味料を入れる。 <乳小麦(ア)別鍋に取り分け、弱火でよく煮込む> 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。		
	【中】高いごはん	※ 198			90			
	【高】高いごはん	※ 220			100			
ポークカレー	豚肉				20		●ごま酢あえ 1 にんじんを切る。 2 もやし・にんじんを下ゆでする。 3 ごまを切る。 4 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れ、ごまを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●プルーンはっこう乳 1 プルーンはっこう乳をクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。 <乳(ア)提供しない>	
	じゃがいも	1.5cm角	55.56	10	50			
	たまねぎ	2cm角	63.83	6	60			
	にんじん	7mmいちょう	22.23	10	20			
	しょうが	みじん	0.38	20	0.3			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.7			
	◆小麦粉				8			
	◆調理用マーガリン				7			
	◆カレー粉				1			
	トマトケチャップ				2			
	中濃ソース				3			
	しょうゆ				2			
食塩				0.8				
水				80				
ごま酢あえ	もやし		46.4	3	45			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	炒りごま(白)	切る			3			
	しょうゆ				1.8			
	砂糖(上白)				1			
	穀物酢				2			
	食塩				0.1			
プルーンはっこう乳	はっこう乳(プルーン)				212			
								おかずの総量(配食量)
					ポークカレー	ごま酢あえ		
					202	39		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	9 (金)	14 (水)	21 (水)	16 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい ごまの栄養について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								盛りつけ例 
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●麻婆豆腐 1 乾燥大豆をもどす。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。 7 水溶きでんぷんを入れる。 8 ごま油を入れる。 【豆腐の温度を確認する】 ●中華あえ 1 にんじん・だいこんを切り、下ゆでする。 2 ごまを切る。 3 調味料を煮立て、にんじん・だいこんを入れ、ごまを入れる。 4 ごま油を入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
ごはん	【低】ごはん	※154			70			
	【中】ごはん	※198			90			
	【高】ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206			
麻婆豆腐	木綿豆腐	1cm角			120			
	豚肉(ひき)				20			
	乾燥大豆(粒状)				2			
	にんじん	みじん	22.23	10	20			
	ねぎ	小口	18.75	20	15			
	しょうが	みじん	1.25	20	1			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.7			
	トマトケチャップ				2			
	しょうゆ				3			
	砂糖(上白)				0.8			
	淡色辛みそ				3			
	赤色辛みそ				2			
	テンメンジャン				1			
	トウバンジャン				0.3			
	ごま油				0.5			
	でんぷん				2			
水				20				
中華あえ	だいこん	せん	52.95	15	45			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	炒りごま(白)	切る			2			
	しょうゆ				2			
	砂糖(上白)				0.9			
	穀物酢				2			
	食塩				0.16			
	ごま油				0.2			
おかずの総量(配食量)								
		麻婆豆腐	中華あえ					
		173	45					
		()	()				()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	21 (水)	19 (月)	9 (金)	14 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	横浜で作られているほうれん草について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時分) 検食者名 <input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●親子煮	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
ごはん	【低】ごはん	※154			70	1 だしをとる。 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 3 にんじん・たまねぎ・ じゃがいもを切る。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 6 だし汁・調味料を煮立て、鶏肉・ にんじんを入れて煮る。 7 にんじんが煮えたら、たまねぎ・ じゃがいも・凍り豆腐を入れる。 <<卵(ア)別鍋に取り分け、 ほうれんそうを入れる>> 8 鶏卵をといて流し入れ、静かに へらをいれる。 【鶏卵に火が通ったことを確認する】 9 ほうれんそうを入れる。 ●磯香あえ 1 キャベツを切り、下ゆでする。 2 調味料を煮立て、キャベツを 入れる。 3 きざみのりを入れる。 【乾燥剤を確実に取り除く】 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●だいずとじゃこの炒り煮 1 だいずを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか 確認する】 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、 弱火でから炒りする。 【熱湯に通した後、放置しない】 3 油を熱し、だいずを炒め、 調味料・水を入れる。 4 調味料が煮つまったら、 ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。 5 ごまを入れる。 (やわらかめに仕上げる)		
	【中】ごはん	※176			80			
	【高】ごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206			
親子煮	鶏卵		46.52	14	40			
	鶏肉				20			
	凍り豆腐				3			
	じゃがいも	1cmいちょう	38.89	10	35			
	たまねぎ	うす	53.2	6	50			
	にんじん	3mmいちょう	13.34	10	12			
	ほうれんそう	2cm	7.78	10	7			
	しょうゆ				4			
	砂糖(上白)				1.7			
	みりん				1			
	酒				1			
	食塩				0.3			
	削り節(薄)				0.5			
水				10				
磯香あえ	キャベツ	短冊	58.83	15	50			
	きざみのり				0.2			
	しょうゆ				2			
	食塩				0.15			
だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)				10			
	ちりめんじゃこ(半生)				3			
	炒りごま(白)				2			
	米白絞油				0.2			
	しょうゆ				1			
	砂糖(上白)				0.6			
	酒				1			
	水				0.8			
おかずの総量(配食量)								
						親子煮	磯香あえ	だいずとじゃこの炒り煮
						153	42	15
						()	()	()

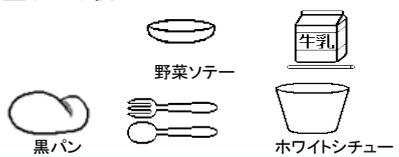
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	20 (火)	22 (木)	28 (水)	21 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 旬の食品(ぶり)の特徴について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※ 154			70	●ぶりだいこん 1 だしをとる。 2 ねぎ・だいこん・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。 3 ぶりを下ゆでする。 【二次汚染に注意する】 【ゆでた後放置しない】 4 だし汁・調味料を煮立たせ、しょうが・だいこんを入れる。 5 煮汁があがったら、ねぎ・ぶりを入れ、落としぶたをし、釜を回転させながら弱火で煮る。 6 20分以上火止めをし、味をしみ込ませる。 7 再加熱をする。 ●みそ汁 1 だしをとる。 2 油揚げを油抜きし、切る。 3 こまつなを切り、下ゆでする。 4 はくさいを葉ととに分けて切る。 5 だし汁にはくさいのもとを入れる。 6 煮えたら、油揚げ・はくさいの葉・みそを入れる。 7 こまつなを入れる。 ●納豆 1 だしをとる。 2 だし汁に調味料を入れて煮立たせ、たれを作り、クラスごとに配食する。 3 納豆をクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。 (たれ一人3.4g)		
	【中】麦ごはん	※ 176			80			
	【高】麦ごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
ぶりだいこん	ぶり(角)				35			
	だいこん	2cmいちょう	82.36	15	70			
	ねぎ	ななめ	18.75	20	15			
	しょうが	せん	1.25	20	1			
	しょうゆ				6			
	砂糖(上白)				1.3			
	みりん				1			
	酒				1.5			
	削り節(薄)				0.1			
	水				10			
みそ汁	油揚げ	短冊			5			
	はくさい	短冊	21.28	6	20			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	淡色辛みそ				5			
	赤色辛みそ				2			
	削り節(薄)				1.5			
	水				110			
納豆	納豆				30			
	◆しょうゆ				1.6			
	◆みりん				0.6			
	◆削り節(薄)				0.1			
	◆水				1.6			
							おかずの総量(配食量)	
			ぶりだいこん	みそ汁	納豆			
			107	135	0			
			()	()	()			

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	16 (金)	9 (金)	27 (火)	22 (木)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 旬の食品(みずな)の特徴について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分) 検食者名								<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  こんぶのつくだ煮 </div> <div style="text-align: center;">  炒り鶏 </div> <div style="text-align: center;">  牛乳  かきたま汁 </div> </div>
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●炒り鶏 1 だしをとる。 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。 6 ごぼう・にんじん・こんにゃくを入れ、さらに炒める。 7 だし汁・調味料・凍り豆腐を入れ煮含める。 ●かきたま汁 1 だしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 ねぎ・みずなを切る。 4 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 5 だし汁に調味料・豆腐を入れる。 6 水溶きでんぷんを入れる。 《卵(ア)別鍋に取り分け、ねぎ・みずなを入れる》 7 鶏卵をといて流し入れる。 8 ねぎ・みずなを入れる。 ●こんぶのつくだ煮 1 糸昆布をもどし、切る。 2 だしをとる。 3 調味料・だし汁を煮立て、糸昆布がやわらかくなるまで煮る。	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
麦ごはん	【低】麦ごはん 【中】麦ごはん 【高】麦ごはん	※ 154 ※ 198 ※ 220			70 90 100			
牛乳	牛乳				206			
炒り鶏	鶏肉				30			
	しょうゆ				1			
	酒				1			
	凍り豆腐				2.5			
	ごぼう	小さめ乱	22.23	10	20			
	にんじん	小さめ乱	22.23	10	20			
	こんにゃく	1.5cm角			15			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				3.5			
	砂糖(上白)				1.5			
	みりん				0.8			
	削り節(薄)				0.5			
	水				20			
かきたま汁	鶏卵		29.07	14	25			
	絹ごし豆腐	1cm角			15			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	みずな	2cm	5.89	15	5			
	しょうゆ				1			
	食塩				0.7			
	でんぷん				1			
	削り節(薄)				1.5			
	水				110			
こんぶのつくだ煮	糸昆布	3cm			2			
	しょうゆ				2			
	砂糖(上白)				1.4			
	穀物酢				0.5			
	削り節(薄)				0.1			
	水				12			
おかずの総量(配食量)								
					炒り鶏	かきたま汁	こんぶのつくだ煮	
					97	142	15	
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	19 (月)	29 (木)	20 (火)	26 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	サンマー麺が横浜発祥の料理であることを知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時分) 検食者名 <input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
ロールパン	【低】ロールパン	※60			40		●春巻 1 春巻を油の温度160～170℃で揚げる。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 《(ア)食育財団HPアレルギー情報参照》	
	【中】【高】ロールパン	※75			50			
牛乳	牛乳				206			
春巻	【低】春巻				40		●サンマー麺 1 豚ガラスープを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 めんを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 にんじん・ねぎ・にら・にんにくしょうがを切る。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、豚肉を炒める。 5 にんじん・もやしを加え、さらに炒め、水・豚ガラスープを入れる。 6 材料が煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。 《小麦(ア)別鍋に取り分け、ねぎ・にら・ごま油を入れる》 7 めんを入れる。 8 沸騰したらねぎ・にらを入れる。 9 ごま油を入れる。	
	【中】【高】春巻				60			
	米白絞油(揚)		30	80	6			
サンマー麺	中華めん(冷)				30			
	豚肉(細)				20			
	もやし		30.93	3	30			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	にら	2cm	5.27	5	5			
	しょうが	みじん	0.63	20	0.5			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				5			
	食塩				0.55			
	こしょう				0.02			
	ごま油				0.3			
	でんぷん				3			
	豚ガラスープ(レトルト)				15			
水				110				
							おかずの総量(配食量)	
					春巻	サンマー麺		
					0	204		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
1月	22 (木)	27 (火)	13 (火)	9 (金)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	めんの種類について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時分) 検食者名 <input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例 	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー-除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●ツナペースト		
食パン	【低】食パン	※58			40		1 まぐろ油漬をザルにあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	【中】食パン	※72			50		2 たまねぎ・にんじんを切る。		
	【高】食パン	※87			60		3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。		
							4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。 《乳(ア)別鍋に取り分け、酢を入れる》		
							5 チーズを入れ、煮えたら酢を入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
							●ヌードルスープ		
							1 豚ガラスープを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
							2 パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。		
							3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。		
牛乳	牛乳				206		4 フェットチーネを折り、かためにゆでる。 【はね水による二次汚染に注意する】		
							5 水・豚ガラスープを加え、じゃがいもを入れる。		
							6 煮えたら、調味する。 《小麦(ア)別鍋に取り分け、パセリを入れる》		
							7 フェットチーネ・パセリを入れる。		
	ツナペースト	まぐろ油漬(フレーク)				40		●ミックスフルーツ	
		チーズ(角)				5		1 シロップを作る。 【じゅうぶん冷ます】	
		たまねぎ	みじん	17.03	6	16		2 缶詰をザルにあける。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 【食材は素手で扱わない】	
		にんじん	みじん	7.78	10	7		3 フルーツをシロップであえる。 (ミックスフルーツ1人66g)	
		米白絞油				0.5			
		砂糖(上白)				0.8			
		穀物酢				2			
		食塩				0.05			
		こしょう				0.01			
ヌードルスープ	◆フェットチーネ	二つ折			10				
	◆食塩				0.2				
	じゃがいも	せん	22.23	10	20				
	たまねぎ	うす	26.6	6	25				
	にんじん	せん	8.89	10	8				
	パセリ	みじん	0.34	10	0.3				
	米白絞油				0.7				
	しょうゆ				1.5				
	食塩				0.8				
	黒こしょう				0.02				
	豚ガラスープ(レトルト)				20				
	水				95				
	ミックスフルーツ	黄桃缶(ダイス)				30			
パイン缶(チビット)					20				
◆砂糖(上白)					1.5				
◆水					15				
								おかずの総量(配食量)	
						ツナペースト	ヌードルスープ		
						57	174		
						()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	15 (木)	21 (水)	14 (水)	20 (火)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(ぼんかん)の栄養について知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時分) 検食者名 <input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								     
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
はいがパン	【低】はいがパン	※62			40	●チリコンカーン 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。 4 マカロニをかためにゆでる。 【はね水による二次汚染に注意する】 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ煮る。 ≪小麦(ア)別鍋に取り分け、ワイン・チリパウダーを入れる≫ 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。 ●ごぼうソテー 1 スイートコーン(ホール)をザルにあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●ぼんかん 1 流水で洗い、クラスごとに配食する。 【素手で扱わない】		
	【中】はいがパン	※78			50			
	【高】はいがパン	※93			60			
牛乳	牛乳				206			
チリコンカーン	豚肉(ひき)				20			
	だいず				17			
	たまねぎ	1cm角	53.2	6	50			
	トマト缶(カット)				35			
	にんじん	1cm角	16.67	10	15			
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2			
	◆マカロニ(シェル)				8			
	◆食塩				0.2			
	米白絞油				0.7			
	小麦粉				2			
	トマトケチャップ				4			
	中濃ソース				2			
	しょうゆ				1			
	ワイン(赤)				0.5			
	食塩				0.6			
ごぼうソテー	ごぼう	ささがき	27.78	10	25			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	スイートコーン(ホール)				5			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				0.2			
	食塩				0.18			
	こしょう				0.02			
ぼんかん	ぼんかん		130	35	84.5			
							おかずの総量(配食量)	
					チリコンカーン	ごぼうソテー		
					161	32		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
1月	30 (金)	16 (金)	23 (金)	28 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 旬の食品(にんじん)の栄養について 知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	
検食状況 (時分)					検食者名			盛りつけ例 
<input type="checkbox"/> 加熱調理は適切に行っている。 <input type="checkbox"/> 異味・異臭・異物等の異常はない。 <input type="checkbox"/> 野菜・果物等は十分洗浄されている。								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●ホワイトシチュー 1 こまつなを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 ホワイトルーを作る。 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れる。 5 煮えたら調味する。 《乳小麦(ア)別鍋に取り分け、豆乳・こまつなを入れる》 6 ルーを入れ、弱火で煮込む。 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳・粉チーズを入れる。 8 こまつなを入れる。 ●野菜ソテー 1 キャベツを切り、下ゆでする。 2 にんじん・にんにくを切る。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじんを炒める。 4 火が通ったら、キャベツを入れ、調味する。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
黒パン	[低]黒パン	※60			40			
	[中][高]黒パン	※90			60			
牛乳	牛乳				206			
ホワイトシチュー	鶏肉				25			
	じゃがいも	2cm角	55.56	10	50			
	たまねぎ	1.5cm角	63.83	6	60			
	にんじん	7mmいちょう	16.67	10	15			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	米白絞油				0.7			
	◆小麦粉				2.5			
	◆調理用マーガリン				2.5			
	牛乳(調理用)				25			
	豆乳				15			
	脱脂粉乳				5			
	粉チーズ				2			
	食塩				0.7			
	こしょう				0.02			
水				20				
野菜ソテー	キャベツ	短冊	47.06	15	40			
	にんじん	せん	8.89	10	8			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.5			
	食塩				0.18			
	こしょう				0.02			
おかずの総量(配食量)								
	ホワイトシチュー	野菜ソテー						
	196	32						
	()	()				()		