

# 令和8年2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

- ・ 寒さに負けない食事  
寒さに対する抵抗力を高める食事の仕方ができる
- ・ 自分の体にあった食事の量  
自分の体にあった食事の量を知り、考えて食べることができる



### ○ 給食指導の内容

- ・ 感染症が流行する時期なので、食事の前の正しい手洗いやバランスのよい食事をする

### ○ バランスイ〜ナカードの指導内容

- ・ 給食の基準量を基に自分の適量を知り、考えて食べる

## 献立について

### ○ 献立の特色

- ・ 節分の行事食を取り入れました。  
(煮魚、揚げだいず)
- ・ 寒さに負けない食事として、体を温める汁物・シチュー・煮物を取り入れました。  
(きつねうどん、呉汁、豚汁、けんちん汁、おでん、豚肉とだいこんの煮物、カレービーンズシチュー、野菜のスープ煮、ワンタンスープ、にらたまスープ、ミネストローネ)
- ・ 旬の食品を取り入れました。  
(さば・たら・はくさい・だいこん・こまつな・にんじん・ほうれんそう・かぶ・ブロッコリー・いよかん)
- ・ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。  
(チリコン大根)
- ・ 新献立として「ワンタン風スープ」、「いりこフライ」を取り入れました。

### ○ ぱくぱくだより(主な内容例)

- ・ 節分について知る(行事食)
- ・ 大豆を使った料理(だいずとじゃこの炒り煮)

## 1か月平均栄養量と平均価格 (実施回数 18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	525	22.5	13.0	17.3 (30%)	685 (1.67)	327	84	2.4	2.7	194	0.34	0.47	18	5.4	307.74
中学年	613	25.9	14.2	19.5 (29%)	832 (2.03)	350	97	2.9	3.1	223	0.40	0.52	23	6.7	
高学年	688	29.1	15.5	21.5 (28%)	976 (2.39)	372	110	3.4	3.5	251	0.45	0.55	27	7.9	

横浜市教育委員会

## 2月 衛生管理のポイント【保存食と検食】

保存食は、食中毒事故及びその疑いが発生した時に、その原因を明らかにするための試料となる重要なものである。そのため、保存食の採取は確実にを行う。また、検食は児童・生徒の喫食前に異常がないか確認するものなので、決められた時間に行う。

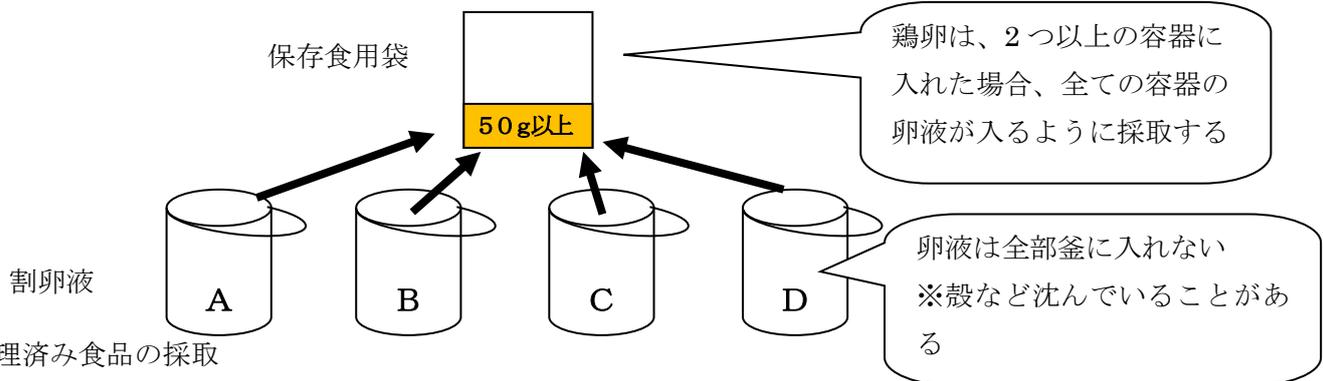
### 1 保存食

細菌検査やウイルス検査等を行う際には、**50g以上**の可食部の試料が必要である。採取時に他からの二次汚染があると正確な検査ができなくなるので、必ず清潔な専用の器具を使用して採取し、清潔な新しいビニル袋等に密封し保存する。



#### (1) 原材料の採取

- ① 原材料は洗浄や消毒等を行わず、素手で触れないように納入された状態で採取する。
- ② 食品ごとに可食部を **50g** 以上採取する。  
(生わかめ、ちりめんじゃこ、脱脂粉乳等 1人 **5g** 以下の使用の食品は、小さじ 1 杯程度採取する)
- ③ 包丁を使用する場合は、他の食品からの二次汚染を受けないよう、食品ごとに洗浄するか、アルコールを浸したペーパータオル等でぬぐってから使用する。
- ④ 清潔な新しいビニル袋に採取し、出来るだけ空気を抜いて密封する。
- ⑤ 独自献立購入品は製造年月日やロット番号が異なる場合は、それぞれ採取する。
- ⑥ 採取確認者は、調理指示書等で採取もれがないかを確認する。
- ⑦ 採取後は、常温放置せず、速やかに保存食用冷凍庫に保存する。
- ⑧ 鶏卵は、全てを割卵してから冷蔵保管し、調理直前に攪拌したものを**全ての容器**から採取する。



#### (2) 調理済み食品の採取

- ① 献立、釜ごとに釜から直接 **50g** 以上採取し、保存する。
  - ・複数の釜で調理した場合は、釜番号等を表示する。
  - ・採取するときは、消毒された器具を使用する。
  - ・アレルギー対応食も確実に採取する。



- ② 使用している食品すべてが含まれるように採取する。

#### (3) 保存方法

- ① 保尊食用冷凍庫に  $-20^{\circ}\text{C}$  以下で 2 週間以上保存する。
- ② 採取日と廃棄日等を記録し、1 日分ずつまとめて保存する。
- ③ サンプルとして使用した料理を保存食にしない。
- ④ 採取確認者名や採取・廃棄月日等を日常点検票に記録する。

カップ等に保存食用ビニル袋をかけるとよい

採取時は、袋の内側には触れないように調理済み食品を入れる。

### 2 検食

校長又は校長が指定する職員が児童・生徒の喫食 30 分前までに検食を行う。(アレルギー対応食を含む)その際、基準献立表を確認するが、調理従事者は作業中に変更した事柄を報告する。検食者は結果を基準献立表(検食状況欄)に記録する。(3 年間保存)

# 検食・保存食

## 原材料の採取

- 洗浄や消毒の前に、**食品ごとに可食部 50g以上**採取した
- 素手で触れず、**清潔な器具**を使用し、清潔な新しいビニル袋に密封した
- 基準献立表等で**採取もれ**がないかを確認した

## 調理済み食品の採取

- 使用されている**すべての食品**が含まれるように、**料理ごとと釜ごと**に直接採取した
- 清潔な新しいビニル袋**に密封した
- アレルギー対応食**を採取した
- 採取確認者は基準献立表等で**採取もれ**がないか確認した

## 保存方法

- 保存食冷凍庫の上段に調理済み食品、下段に原材料を入れた(**写真参照**)
- 廃棄月日を日常点検票に**記録**した

### 上段

清潔な保存食専用容器  
に入れた調理済み食品



### 下段

清潔なビニル袋に入れ  
た原材料(空気を抜いて  
密封)

### 【表示例】

採取月日 廃棄月日  
○月○日 ○月○日以降

例) 採取日(廃棄日)  
のカード



## 検食

- 児童の喫食 **30分前までに**、校長または校長が指定する職員が実施できるように提供した
- アレルギー対応食**を検食として提供した
- 調理従事者は作業中に変更した事柄を報告した
- 検食者は基準献立表に記録した

## 保存食のとり方

## ～個付けの冷凍食品～

主な冷凍食品の種類と重さ	原材料	調理済み食品
例	凍結した状態で保存	児童に提供する状態のものを保存
さばなどの切身 1枚: 50g	50gの1枚を採取する	50gの1枚を採取する
さわらなどの切身、春巻 <b>大小どりのあるもの</b> 低・中学年 40g 高学年 60g 等	40gを2枚 } それぞれ 60gを1枚 } 採取する	40gを2枚 } それぞれ 60gを1枚 } 採取する
シュウマイ・ミートボール ししゃもフライ等 1個: 20g	20gを3個採取する	20gを3個採取する
いわし 1本 ・さんま 1本 1本: 40g	40gを2本採取する。	40gを2本採取する。
ナン 1枚 低学年 : 50g 中学年 : 70g 高学年 : 100g	50gを1枚 } それぞれ 70gを1枚 } 採取する 100gを1枚 }	採取の必要なし







実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	17 (火)	26 (木)	9 (月)	19 (木)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 茶飯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								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》 ●おでん 1 削り節・昆布でだしをとる。 2 うずら卵缶をザルにあける。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 3 さつま揚げを油抜きし、切る。 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。 5 だいこん・じゃがいもを切り、だいこんを下ゆでする。 6 ちくわを切る。 7 だし汁にこんにゃく・だいこん・じゃがいもを入れ調味し、煮含める。 8 さつま揚げ・ちくわを入れる。 《卵(ア)別鍋に取り分け、弱火でさらに煮含める》 9 うずら卵を入れ、弱火でさらに煮含める。 ●煮びたし 1 きざみ油揚げ(冷凍)を熱湯に通す。 2 はくさいを葉ともとに分けて切り、下ゆでする。 3 にんじんを切る。 4 削り節をから炒りする。 5 水・調味料を煮立て、油揚げを入れる。 6 にんじん・はくさいのもと・はくさいの葉の順に入れ煮含める。 7 削り節を入れる。 【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)			
茶めし	【低】茶めし ※154 【中】茶めし ※198 【高】茶めし ※220					70 90 100		
牛乳	牛乳					206		
おでん	うずら卵缶					17		
	さつま揚げ(冷凍)	三角				15		
	ちくわ(冷)	ななめ				15		
	じゃがいも	2.5cm角	44.45	10	40			
	だいこん	1.5cmいちよう	47.06	15	40			
	こんにゃく	三角			15			
	しょうゆ				2			
	みりん				1.3			
	食塩				0.2			
	削り節(薄)				1.5			
	だし昆布				0.3			
水				80				
煮びたし	きざみ油揚げ(冷凍)					6		
	はくさい	1cm短冊	53.2	6	50			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	削り節(薄)				0.2			
	しょうゆ				2			
	みりん				0.4			
	食塩				0.07			
	水				5			
							おかずの総量(配食量)	
							おでん	煮びたし
							174	46
							( )	( )

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	19 (木)	10 (火)	20 (金)	26 (木)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 大豆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								
<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	<b>●肉じゃが</b> 1 しらたきを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え、煮くずれないように弱火で煮込む。  <b>●からししょうゆあえ</b> 1 こまつなを切り、下ゆでする。 2 もやしを下ゆでする。 3 からしをとく。 4 調味料を煮立て、もやし・こまつなを加える。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】  <b>●だいずとじゃこの炒り煮</b> 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 調味料が煮つまつたら、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】麦ごはん	※ 176			80			
	【高】麦ごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
肉じゃが	豚肉				25			
	じゃがいも	2cm角	72.23	10	65			
	たまねぎ	くし	58.52	6	55			
	にんじん	乱	16.67	10	15			
	しらたき	3cm			20			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				5			
	砂糖(上白)				2			
	みりん				1			
	酒				1.5			
からししょうゆあえ	もやし		46.4	3	45			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	しょうゆ				1.7			
	食塩				0.1			
	からし				0.08			
だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)				13			
	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				1.3			
	砂糖(上白)				0.7			
	酒				1			
	水				1			
おかずの総量(配食量)								
	肉じゃが	からししょうゆあえ	だいずとじゃこの炒り煮					
	152	36	18					
	( )	( )	( )					

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	10 (火)	5 (木)	12 (木)	6 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい きなこ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》 <b>●親子丼の具</b> 1 だしをとる。 2 にんじん・たまねぎを切る。 3 凍り豆腐をもとし、しぼる。 4 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れる。 6 煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。 <<卵(ア) 別鍋に取り分ける。>> 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。 【鶏卵に火が通ったことを確認する】  <b>●みそ汁</b> 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 だいこん・ねぎを切る。 5 だし汁にだいこんを入れる。 6 煮えたら油揚げ・みそ・ねぎを入れる。 7 こまつなを入れる。  <b>●黒みつかん</b> 1 水に粉寒天を加えよく混ぜてから、点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。 2 含蜜糖を加え、煮る。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。 4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食にする。 (黒みつかん一人42g) (きな粉一人2.1g)	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
はいがごはん	【低】はいがごはん	※ 154			70			
	【中】はいがごはん	※ 176			80			
	【高】はいがごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
親子丼の具	鶏卵		52.33	14	45			
	鶏肉				20			
	凍り豆腐(細)				3			
	たまねぎ	うす	42.56	6	40			
	にんじん	3mmいちょう	11.12	10	10			
	しょうゆ				3			
	砂糖(上白)				1.4			
	みりん				1			
	酒				1			
	食塩				0.3			
みそ汁	削り節(薄)				0.3			
	水				7			
	油揚げ	短冊			3			
	だいこん	せん	23.53	15	20			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				1.5			
黒みつかん	削り節(薄)				1.5			
	水				110			
	含蜜糖				7			
	粉寒天				0.3			
	水				40			
	◆きな粉				1.5			
	◆砂糖(上白)				0.6			
◆食塩				0.01				
おかずの総量(配食量)								
		親子丼の具	みそ汁					
		112	141					
		( )	( )					( )

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	26 (木)	20 (金)	16 (月)	9 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 納豆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								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》 ●豚肉とだいごんの煮物 1 だしをとる。 2 こんにやくを切り、下ゆでする。 3 こまつなを切り、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】 4 にんじん・だいごん・しょうが・じゃがいもを切り、だいごんは下ゆでする。 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。 6 こんにやく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。 7 だし汁を入れ、だいごんを入れて煮含める。 8 こまつなを入れる。 ●ごまじょうゆあえ 1 ごまを切る。 2 キャベツを切り、下ゆでする。 3 調味料を煮立て、キャベツを入れる。 4 ごまを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●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)	
			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 ※ 176 ※ 198			70 80 90			
牛乳	牛乳				206			
豚肉とだいごんの煮物	豚肉				25			
	じゃがいも	2cm角	44.45	10	40			
	だいごん	2cmいちょう	82.36	15	70			
	にんじん	1cmいちょう	16.67	10	15			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	しょうが	みじん	0.88	20	0.7			
	こんにやく	1.5cm角			20			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				5			
	砂糖(上白)				1.3			
	みりん				1			
	食塩				0.25			
	削り節(薄)				0.4			
	水				15			
ごまじょうゆあえ	キャベツ	短冊	52.95	15	45			
	炒りごま(白)	切る			3			
	しょうゆ				2			
	食塩				0.1			
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)	
			豚肉とだいごんの煮物	ごまじょうゆあえ	納豆			
			151	39	0			
			( )	( )	( )			

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	2 (月)	18 (水)	19 (木)	24 (火)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 具汁について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
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)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※ 154			70	<b>●ひじきごはんの具</b> 1 ひじきをもどし、水をきる。 2 だしをとる。 3 油揚げを油抜きし、切る。 4 にんじんを切る。 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。 6 ごまを切る。 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。 (汁が少し残る程度) 8 ごまを入れる。  <b>●魚のから揚げ</b> 1 塩を弱火で炒る。 2 スメルトにでんぷん・米粉をまぶし、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】 3 揚げたスメルトに塩をふる。  <b>●具汁</b> 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 だしをとる。 3 油揚げを油抜きし、切る。 4 こまつなを切り、下ゆでする。 5ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 6 だいずをミキサーですりつぶす。 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れる。 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。 9 こまつなを入れる。		
	【中】麦ごはん	※ 176			80			
	【高】麦ごはん	※ 198			90			
牛乳	牛乳				206			
ひじきごはんの具	油揚げ	せん			3			
	凍り豆腐(細)				3			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	ひじき				2			
	炒りごま(白)	切る			2			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				3.4			
	砂糖(上白)				1.2			
	みりん				0.5			
	削り節(薄)				0.1			
水				10				
魚のから揚げ	スメルト				45			
	でんぷん				2			
	米粉				1			
	米白絞油(揚)		25	80	5			
	食塩				0.1			
具汁	だいず				10			
	油揚げ	短冊			3			
	だいこん	5mmいちょう	17.65	15	15			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	にんじん	3mmいちょう	5.56	10	5			
	ごぼう	ささがき	5.56	10	5			
	淡色辛みそ				6			
	赤色辛みそ				2			
	削り節(薄)				1.5			
	水				115			
おかずの総量(配食量)								
	ひじき ごはんの具	魚のから揚げ	具汁					
	45	27	161					
	( )	( )	( )					



実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	20 (金)	17 (火)	27 (金)	25 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 豆腐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								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	<b>●麻婆豆腐</b> 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】  <b>●中華あえ</b> 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】		
	【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)				15			
	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	0.33	9	0.3			
	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				2			
	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				0.3				
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	8.89	10	8			
	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			
		169			47			
		( )			( )	( )		



実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	24 (火)	25 (水)	17 (火)	13 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい あずき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	%	%	%	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》 ●ツナそぼろ 1 まぐろ油漬をザルにあける。 2 まぐろ水煮をボールにあける。 (汁も使用する) 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 にんじん・しょうがを切る。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。 6 煮立ったら、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。  ●みそ汁 1 だしをとる。 2 こまつなを切り、下ゆでする。 3 キャベツ・えのきたけを切る。 4 だし汁にキャベツを入れる。 5 煮えたら、えのきたけ・みそを入れる。 6 こまつなを入れる。  ●白玉ぜんざい 1 あずきを一度沸騰させ、ゆでこぼし、分量の水を入れて、やわらかくゆでる。 2 砂糖を2～3回に分けて入れ、煮含め、塩を入れる。 3 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】 4 しらたまをゆで、入れる。 【しらたまの中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 (白玉ぜんざい一人80g)	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
ごはん	【低】ごはん	※154			70			
	【中】ごはん	※176			80			
	【高】ごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206			
ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)				20			
	まぐろ水煮(フレーク)				20			
	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				2.2			
	砂糖(上白)				1.4			
	酒				1			
	水				3			
みそ汁	キャベツ	短冊	29.42	15	25			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	えのきたけ	2cm	7.06	15	6			
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				1.5			
	削り節(薄)				1.5			
	水				115			
白玉ぜんざい	しらたま(冷)				20			
	あずき				15			
	砂糖(上白)				7			
	食塩				0.05			
	水				50			
おかずの総量(配食量)								
		ツナそぼろ		みそ汁				
		63		143				
		( )		( )		( )		

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	9 (月)	24 (火)	13 (金)	16 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい のり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》	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70	●さばのみぞれあんかけ 1 だいこんを切り、加熱処理する。 2 だいこんに分量の水を加え、ミキサーにかける。 3 ミキサーにかけただいこん・調味料を煮立てる。 4 水溶きでんぷんを入れて、みぞれあんを作る。 5 さばにでんぷん・米粉をつけ、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】 6 バットにさばを並べ、みぞれあんをかける。 (みぞれあん一人23g)		
	【中】麦ごはん	※176			80			
	【高】麦ごはん	※198			90			
	牛乳	牛乳					206	
	さばのみぞれあんかけ	さば					60	
		でんぷん					3.5	
		米粉					1.5	
米白絞油(揚)			30	80	6			
◆だいこん		いちよう	23.53	15	20			
◆しょうゆ					2.5			
◆砂糖(上白)					1			
◆みりん					1			
◆でんぷん					0.4			
◆水					3			
けんちん汁	木綿豆腐	1cm角			20	●けんちん汁 1 削り節・昆布でだしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 きざみ油揚げ(冷凍)を熱湯に通す。 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 5 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。 6 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。  ●焼きのり 1 クラスごとに配食する。 【乾燥剤を確実に取り除く】		
	きざみ油揚げ(冷凍)				5			
	だいこん	5mmいちよう	11.77	15	10			
	にんじん	3mmいちよう	8.89	10	8			
	ごぼう	ささがき	8.89	10	8			
	ねぎ	小口	10	20	8			
	ごま油				0.5			
	しょうゆ				3.5			
	食塩				0.35			
	削り節(薄)				1.5			
	だし昆布				0.3			
	水				110			
	焼きのり	焼きのり(12裁5切詰)					1.3	
おかずの総量(配食量)								
	さばのみぞれあんかけ	けんちん汁						
	0	138						
	( )	( )					( )	



実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	3 (火)	19 (木)	10 (火)	5 (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(いよかん)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》 ●イタリアンペースト 1 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】 2 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】 3 にんじん・たまねぎを切る。 4 釜にオリーブ油を熱し、にんじん・たまねぎをよく炒める。 5 まぐろ油漬・カットトマト・調味料を入れる。 《乳(ア)別鍋に取り分ける。》 6 チーズを入れ煮込む。 ●野菜のスープ煮 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 ブロccoliを切り、かためにゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れる。 6 煮えたらキャベツ・調味料を入れる。 7 ブロccoliを入れる。 ●いよかん 1 1/4に切る。 【包丁・まな板は洗浄・消毒したものを使用する】 【素手で扱わない】	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
食パン	【低】食パン	※58			40			
	【中】食パン	※72			50			
	【高】食パン	※87			60			
牛乳	牛乳				206			
イタリアンペースト	まぐろ油漬(フレーク)				35			
	チーズ(角)				3			
	たまねぎ	みじん	37.24	6	35			
	にんじん	みじん	11.12	10	10			
	トマト缶(カット)				5			
	オリーブ油				0.5			
	トマトケチャップ				3			
	中濃ソース				1.2			
	こしょう				0.03			
野菜のスープ煮	豚肉(厚)				25			
	じゃがいも	1.5cm角	55.56	10	50			
	たまねぎ	1.5cm角	31.92	6	30			
	キャベツ	短冊	29.42	15	25			
	にんじん	1cmいちょう	22.23	10	20			
	ブロッコリー	小房	20	50	10			
	しょうゆ				0.4			
	食塩				0.8			
	黒こしょう				0.02			
	豚ガラスープ(レトルト)				10			
	水				50			
いよかん	いよかん	1/4	60	40	36			
	おかずの総量(配食量)							
	イタリアンペースト				78			
	野菜のスープ煮				188			
	( )				( )	( )		

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
2月	13 (金)	12 (木)	4 (水)	17 (火)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 豆乳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	%	%	%	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)				
黒パン	【低】黒パン	※60			40	<b>●マカロニのクリーム煮</b> 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎを切る。 3 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】 4 ホワイトルーを作る。 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。 6 煮えたら調味する。 ≪乳小麦(ア)別鍋に取り分け、豆乳・ほうれんそうを入れる≫ 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。 8 マカロニ・粉チーズを入れる。 9 ほうれんそうを入れる。  <b>●ごぼうソテー</b> 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】  <b>●いよかん</b> 1 1/6に切る。 【包丁・まな板は洗浄・消毒したものを使用する】 【素手で扱わない】			
	【中】黒パン	※75			50				
	【高】黒パン	※90			60				
牛乳	牛乳				206				
マカロニのクリーム煮	◆マカロニ				20				
	◆食塩				0.2				
	鶏肉				20				
	たまねぎ	うす	47.88	6	45				
	にんじん	5mmいちょう	16.67	10	15				
	ほうれんそう	2cm	5.56	10	5				
	米白絞油				0.7				
	◆小麦粉				2				
	◆バター				2				
	牛乳(調理用)				25				
	豆乳				25				
	脱脂粉乳				4				
	粉チーズ				1				
	食塩				0.9				
こしょう				0.02					
水				25					
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)				10				
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1				
	米白絞油				0.5				
	食塩				0.25				
こしょう				0.02					
いよかん	いよかん	1/6	40	40	24				
							おかずの総量(配食量)		
					マカロニのクリーム煮	ごぼうソテー			
					177	36			
					( )	( )	( )		

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	18 (水)	16 (月)	26 (木)	27 (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	自分に必要な食事の量を知る
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。								調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 <b>●カレービーンズシチュー</b> 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。 3 カレールーを作る。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。 《乳小麦(ア)別鍋に取り分け、弱火でよく煮込む》 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。 8 チーズを入れる。 <b>●野菜ソテー</b> 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 キャベツを切り、下ゆでする。 3 たまねぎ・にんじんを切る。 4 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。 5 火が通ったら、キャベツ・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】 <b>●ミックスフルーツ</b> 1 シロップを作る。 【じゅうぶん冷ます】 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】 3 フルーツをシロップであえる。 (ミックスフルーツ一人77g)
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
丸パン	【低】丸パン	※58			40			
	【中】丸パン	※72			50			
	【高】丸パン	※87			60			
牛乳	牛乳				206			
カレービーンズシチュー	豚肉				20			
	だいず				17			
	チーズ(角)				3			
	じゃがいも	1.5cm角	44.45	10	40			
	たまねぎ	1.5cm角	53.2	6	50			
	にんじん	1cm角	16.67	10	15			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.7			
	◆小麦粉				2.5			
	◆調理用マーガリン				2.5			
	◆カレー粉				0.7			
	トマトケチャップ				1			
	中濃ソース				2			
	しょうゆ				1			
	食塩				0.7			
	水				50			
野菜ソテー	キャベツ	短冊	35.3	15	30			
	たまねぎ	うす	10.64	6	10			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	スイートコーン(ホール)				5			
	米白絞油				0.5			
	食塩				0.2			
	こしょう				0.01			
ミックスフルーツ	黄桃缶(ダイス)				25			
	パイン缶(チビット)				20			
	りんご缶(ピーセス)				10			
	◆砂糖(上白)				2			
	◆水				20			
おかずの総量(配食量)								
						カレービーンズシチュー	野菜ソテー	
						180	38	
						( )	( )	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
2月	6 (金)	2 (月)	18 (水)	20 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品 (チリコン大根)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》 ●チリコン大根	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
はいがパン	【低】はいがパン	※62			40	1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。 【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 2 だいずを別容器にあげる。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 ミックスビーンズを別容器にあげる。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 4 たまねぎ・だいこん・にんにくを切り、だいこんは下ゆでする。 5 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】 6 小麦粉を色づくまでから炒りする。 7 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。 8 たまねぎを入れよく炒め、水を加えて煮る。 9 カットトマト・だいこんを入れ調味し、だいず・ミックスビーンズを入れ、煮る。 ≪小麦(ア)別鍋に取り分け、チリパウダーを入れる≫ 10 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・チリパウダーを入れる。		
	【中】はいがパン	※78			50			
	【高】はいがパン	※93			60			
牛乳	牛乳				206			
チリコン大根	豚肉(ひき)				25			
	だいず(水煮)				20			
	ミックスビーンズ(冷)				15			
	たまねぎ	1cm角	42.56	6	40			
	だいこん	1.5cm角	41.18	15	35			
	トマト缶(カット)				35			
	にんにく	みじん	0.33	9	0.3			
	◆マカロニ(シェル)				5			
	◆食塩				0.2			
	米白絞油				0.7			
	小麦粉				1.5			
	トマトケチャップ				5			
	中濃ソース				2			
	しょうゆ				1			
	食塩				0.8			
チリパウダー				0.2				
こしょう				0.02				
水				10				
じゃがいものソテー	じゃがいも	せん	55.56	10	50	●じゃがいものソテー 1 しらたきを切り、下ゆでする。 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味する。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
	しらたき	2cm			20			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				0.3			
	食塩				0.3			
こしょう				0.02				
チーズ	チーズ15				15	●チーズ 1 チーズ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≫		
							おかずの総量(配食量)	
					チリコン大根	じゃがいものソテー		
					159	52		
					( )	( )	( )	