

令和8年3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

- ・ 楽しく会食
これまでの給食の実践を生かし、和やかに会食することができる
- ・ バランスのよい食事
バランスのよい食事の大切さが分かり、健康な体づくりのためにいろいろな食べ物を組み合わせて食べることができる



○ 給食指導の内容

- ・ 一年間の給食を振り返り、食事のマナーや当番の仕事の仕方などを振り返り、よりよい給食にしようとする

○ バランスイ〜ナカードの指導内容

- ・ 一年間の食事の仕方やとり方を振り返り、バランスのよい食事をとることの大切さを確認する

献立について

○ 献立の特色

- ・ 望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。
(主食・主菜・副菜のそろった献立)
- ・ 卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。
- ・ ひなまつりを知らせる献立として、菜の花ごはんを取り入れました。
- ・ 旬の食品を取り入れました。
(さわら、キャベツ、こまつな、みつば、しらぬひ)

○ ぱくぱくだより(主な内容例)

- ・ ひなまつりについて知る
- ・ 卒業と進級を祝う献立

1か月平均栄養量と平均価格 (実施回数 13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	521	21.8	12.6	17.3 (30%)	693 (1.69)	316	85	2.4	2.6	185	0.34	0.48	20	4.9	313.91
中学年	612	25.6	14.1	19.7 (29%)	847 (2.08)	338	100	3.0	3.0	212	0.41	0.52	24	6.2	
高学年	676	28.0	14.8	21.5 (29%)	984 (2.42)	356	113	3.3	3.4	238	0.46	0.55	29	7.1	

3月 衛生管理のポイント【機械器具の点検のメンテナンス】

機械器具のメンテナンスは、事故や異物混入等を未然に防ぐために必要である。毎日の作業の中で、使用前・使用中・使用直後・洗浄時に確認をする。

長期休業中は特に念入りに点検し、必要に応じて専門業者に点検・修理を依頼する。

冷蔵庫・冷凍庫

- ・フィルターの目詰まりは冷えない原因になるので、月に1～2回は清掃する。
(5月から10月は月2回)
- ・パッキングの劣化はゆるみやゆがみが生じ、吸着が悪くなる。冷気が漏れて扉の周辺に水滴が付くようなら、新しいパッキングと交換する。

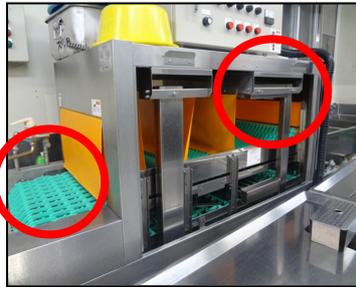


野菜裁断機・フードスライサー

- ・プレート刃の点検と必要に応じ刃を研ぐ。
(年1～3回)
- ・取り外しのできる部分は外して清掃する。
- ・ビスのゆるみ等ないか定期的に確認する。
- ・野菜裁断機は、本体カバー部・脚を洗浄し、安全装置の汚れを取り除く。
- ・フードスライサーは、コンベアベルトの破損や劣化していないか確認をする。

食器洗浄機

- ・コンベアの念入な洗浄と点検を行う。
- ・洗浄ノズルパイプは取り外して点検清掃を行う。
(週に1回程度)



熱風消毒保管庫

- ・庫内清掃(底部・壁面)・棚板・すのこを清掃する。
- ・上部モーター近辺を清掃する。
モーター部分に水をかけない。
- ・庫内除湿のため、扉の開放と空運転をする。
- ・扉のパッキング点検と必要に応じて交換をする。



高速度ミキサー

- ・脚・電源コードの周囲、スイッチまわり、キャスターを清掃する。



長期休業後の使用手順

- ① スイッチを切る。
- ② 水かぬるま湯を入れて15分間放置する。
- ③ 水を捨て、カッターが左右方向に回るのを手(手袋などをして)で確かめてから使用する。

回転釜

- ・本体(内釜、外側)・ふたを清掃する(ガスバーナー・コック等には水をかけないようにする)。
- ・脚・釜回転ハンドル・のぞき窓・メインコックを清掃する。
- ・水受け部・ドロコックを清掃する。(ドライ釜のみ)
- ・オイルカップに注油する(ハンドル軸の軸受けと歯車・回転軸に注油する)。(月1回以上は実施する)
- ・釜回転ハンドル部を点検する。
- ・使用後の釜は上向きにし、蓋は開けておく。

台車

- ・キャスター付きの作業台や運搬車等はキャスター軸受けに注油する。

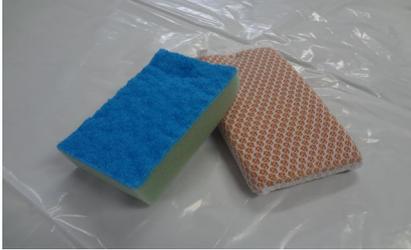


フードプロセッサー

- ・回転刃の刃こぼれ、容器・ふたの破損、ビスのゆるみ(本体裏面・容器裏面・ふた内側等)がないか点検する。



器具の手入れ

<p>ステンレスへら</p>  <p>□やすり等をつける</p>	<p>ひしゃく</p>  <p>□やすり等をつける</p>	<p>ゴムべら</p>  <p>□長期間使用すると劣化し、破損しやすくなるので、定期的に交換する</p>
<p>包丁</p>  <p>□作業が終了したあとに刃研ぎを行う</p>	<p>泡立て器</p>  <p>□基部や頭頂部は、細めのブラシや細い棒状のものでていねいに洗浄する</p>	<p>金網ザル・揚げ網</p>  <p>□針金のはみ出し、飛び出し部分は、こまめに補修・交換をする</p>
<p>食缶</p>  <p>□持ち手部分が破損したり、持ち手の取り付け部分の穴が大きくなっていたり、バリが出ていたら交換する</p>	<p>おたま・ tong</p>  <p>□長期間使用すると、柄やツメの部分が折れ曲がったり、ねじれたり、破損しやすくなるので定期的に交換する</p>	<p>スポンジ</p>  <p>□定期的に交換する</p>

器具、食器、食缶等は定期的に更新できるように購入計画をたて記録しておく

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	16 (月)	18 (水)	12 (木)	17 (火)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 赤飯について知る
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)			
赤飯	【低】赤飯	※119			70	●鶏肉の甘辛煮 1 にんにく・しょうがを切る。 2 釜にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。 3 鶏肉を入れ、沸騰するまで強火で煮る。 4 煮汁が上がったら、落としぶたをし、弱火で30分以上煮る。 5 煮えたら火を止め、冷ます。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 (低学年1本、中・高学年2本) ●おひたし 1 削り節をから炒りする。 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 削り節を入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●かきたま汁 1 削り節・昆布でだしをとる。 2 こまつなを切り、下ゆでする。 3 ねぎ・えのきたけを切る。 4 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 5 だし汁に調味料・えのきたけを入れ、水溶きでんぷんを入れる。 <<卵(ア)別鍋に取り分け、ねぎ・こまつなを入れる>> 6 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。 7 こまつなを入れる。 ●ごま塩 1 ごまを水でぬらし、塩を加えて炒る。 (ごま塩一人1.6g)		
	【中】赤飯	※136			80			
	【高】赤飯	※153			90			
牛乳	牛乳				206			
鶏肉の甘辛煮	【低】鶏肉(手羽元)		55	30	38.5			
	【中】【高】鶏肉(手羽元)		110	30	77			
	しょうが	みじん	1.25	20	1			
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2			
	しょうゆ				4.3			
	砂糖(上白)				2.2			
	穀物酢				3.5			
	みりん				1			
	酒				1.5			
水				5				
おひたし	キャベツ	短冊	52.95	15	45			
	削り節(薄)				0.2			
	しょうゆ				1.3			
	食塩				0.1			
かきたま汁	鶏卵		23.26	14	20			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5			
	しょうゆ				0.75			
	酒				0.5			
	食塩				0.7			
	でんぷん				0.8			
	削り節(薄)				1.5			
	だし昆布				0.3			
	水				120			
ごま塩	炒りごま(黒)				1.5			
	食塩				0.1			
							おかずの総量(配食量)	
					鶏肉の甘辛煮	おひたし	かきたま汁	
					0	35	140	
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	4 (水)	2 (月)	5 (木)	3 (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	ひなまつりについて知る
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》 ●菜の花ごはんの具(さけそぼろ) 1 さけフレークを解凍し、別容器にあげる。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 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】 3 にんじんを切る。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 調味料と水・にんじんを入れ、火にかける。 6 煮立ったら、さけ・凍り豆腐を入れ、汁気がなくなるまで炒りつける。 7 こまつなを入れる。 ●菜の花ごはんの具(卵そぼろ) 1 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて、いり卵にする。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 【釜からあげた後は手早く冷ます】 《卵(ア)提供しない》 ●すまし汁 1 削り節・昆布でだしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 ねぎ・にんじん・糸みつばを切る。 4 だし汁に、にんじんを入れ、煮えたら調味する。 5 豆腐を入れる。 6 ねぎ・糸みつばを入れる。	
			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 ※198 ※220			70 90 100			
牛乳	牛乳				206			
菜の花ごはんの具(さけそぼろ)	さけ(冷凍フレーク) 凍り豆腐(細) こまつな にんじん 砂糖(上白) 酒 食塩 水	 1cm みじん	 10.59 8.89	 15 10	25 2 9 8 0.3 1 0.15 5			
菜の花ごはんの具(卵そぼろ)	鶏卵 米白絞油 砂糖(上白) 食塩		34.89	14	30 0.5 2 0.03			
すまし汁	絹ごし豆腐 ねぎ にんじん 糸みつば しょうゆ 食塩 削り節(薄) だし昆布 水	1cm角 小口 せん 2cm			15 10 7 3 0.7 0.65 1.5 0.3 120			
								おかずの総量(配食量)
								菜の花ごはんの具(さけそぼろ)
								菜の花ごはんの具(卵そぼろ)
								すまし汁
								46 ()
								26 ()
								132 ()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	2 (月)	16 (月)	13 (金)	9 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい マナーを守って和やかに食事が できているか振り返る
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 ごまを切る。 2 にんじんを切る。 3 もやし・にんじんを下ゆでする。 4 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。 5 ごま・ごま油・ラー油を入れる。 【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)			
高いごはん	【低】高いごはん ※154 【中】高いごはん ※198 【高】高いごはん ※220					70 90 100		
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)					2.5		
	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)					0.6		
	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	もやし		46.4	3	45			
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	炒りごま(白)	切る			2			
	しょうゆ				1.8			
	砂糖(上白)				0.75			
	穀物酢				2			
	食塩				0.1			
	ごま油				0.3			
	ラー油				0.1			
							おかずの総量(配食量)	
					麻婆豆腐	中華あえ		
					170	39		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	13 (金)	10 (火)	3 (火)	16 (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	給食のカレーの特徴について知る
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)			
はいがごはん	【低】はいがごはん	※154			70	●ポークカレー 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】はいがごはん	※198			90			
	【高】はいがごはん	※220			100			
ポークカレー	豚肉				20			
	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	0.63	20	0.5			
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2			
	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				2			
しょうゆ				2				
食塩				0.8				
水				80				
ごま酢あえ	キャベツ	短冊	47.06	15	40	●ごま酢あえ 1 ごまを切る。 2 キャベツ・にんじんを切り、下ゆでする。 3 調味料を煮立て、にんじん・キャベツ・ごまを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
	にんじん	せん	5.56	10	5			
	炒りごま(白)	切る			3			
	しょうゆ				2.7			
	砂糖(上白)				1.1			
	穀物酢				2.5			
プルーンはっこう乳	はっこう乳(プルーン)				212	●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>>		
							おかずの総量(配食量)	
					ポークカレー	ごま酢あえ		
					201	43		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	18 (水)	4 (水)	6 (金)	11 (水)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 和食に多く使われている食材について 振り返る
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	●ひじきごはんの具 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、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮合める。 (汁が少し残る程度) 8 ごまを入れる。 ●きびなごフライ 1 きびなごフライを油の温度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】 ≪(ア)食育財団HPアレルギー情報参照≫ ●呉汁 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 だしをとる。 3 豆腐を切り、流水に通す。 4 こまつなを切り、下ゆでする。 5 ねぎ・だいこんを切る。 6 だいずをミキサーですりつぶす。 7 だし汁にだいこんを入れる。 8 煮えたら豆腐を入れ、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			5			
	凍り豆腐(細)				3			
	にんじん	せん	13.34	10	12			
	ひじき				2			
	炒りごま(白)	切る			2			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				3.6			
	砂糖(上白)				1.4			
	みりん				0.4			
	削り節(薄)				0.3			
	水				10			
きびなごフライ	きびなごフライ(ごまなし)				45			
	米白絞油(揚)		25	80	5			
呉汁	木綿豆腐	1cm角			15			
	だいず				10			
	だいこん	5mmいちょう	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				2			
	削り節(薄)				1.5			
		水				110		
おかずの総量(配食量)								
	ひじきごはんの具	きびなごフライ	呉汁					
	48	36	162					
	()	()	()					

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	10 (火)	11 (水)	9 (月)	6 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 旬について知る
児童					教室	調理室	倉庫	
教職員				温度	℃	℃	℃	盛りつけ例
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)			
ごはん	【低】ごはん	※154			70	●さわらのあんかけ 1 たれを作る。 2 さわらにでんぷん・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 さわらが熱いうちにたれをからめる。 (たれ一人13g) ●きんぴら 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。 3 水を入れて、火が通ったら調味する。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●みそ汁 1 かたくちいわしでだしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 だいこん・ねぎを切る。 4 わかめを切る 5 だし汁にだいこんを入れる。 6 煮えたら、豆腐を入れ、みそ・ねぎ・わかめを入れる。		
	【中】ごはん	※176			80			
	【高】ごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206			
さわらのあんかけ	【低】さわら				40			
	【中】【高】さわら				50			
	でんぷん				1.6			
	米粉				0.8			
	米白絞油(揚)		25	80	5			
	◆しょうゆ				2.7			
	◆砂糖(上白)				2			
	◆みりん				0.9			
	◆でんぷん				0.24			
◆水				10				
きんぴら	ごぼう	ささがき	22.23	10	20			
	にんじん	せん	11.12	10	10			
	ごま油				0.5			
	しょうゆ				1.5			
	砂糖(上白)				0.7			
	酒				0.5			
	水				1			
みそ汁	木綿豆腐	1cm角			15			
	だいこん	5mmいちょう	23.53	15	20			
	ねぎ	小口	12.5	20	10			
	わかめ(生)	2cm			2			
	淡色辛みそ				5.5			
	赤色辛みそ				2			
	かたくちいわし				1.5			
	水				110			
おかずの総量(配食量)								
	さわらのあんかけ	きんぴら	みそ汁					
	0	27	150					
	()	()	()					

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	3 (火)	12 (木)	10 (火)	13 (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	しょうゆの特徴について知る
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)			
はいがごはん	【低】はいがごはん	※154			70	●肉じゃが 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。 ●煮びたし 1 削り節をから炒りする。 2 こまつなを切り、ゆでる。 3 もやしを下ゆでする。 【じゅうぶん水冷する 加熱した食材は素手で扱わない】 4 調味料を煮立て、もやしを入れる。 5 こまつな・削り節を入れる。 【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 だいずをやわらかくゆでる。 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】はいがごはん	※176			80			
	【高】はいがごはん	※198			90			
牛乳	牛乳				206			
肉じゃが	豚肉				20			
	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			30			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				5			
	砂糖(上白)				2			
	みりん				1			
	酒				1.5			
	食塩				0.1			
水				5				
煮びたし	もやし		51.55	3	50			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	削り節(薄)				0.3			
	しょうゆ				2.2			
だいずとじゃこの炒り煮	だいず				6			
	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	煮びたし	だいずとじゃこの炒り煮				
		154	40	19				
		()	()	()				

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
3月	5 (木)	6 (金)	18 (水)	12 (木)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 成長に必要な赤の食べ物(牛乳)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》 ●スパゲティミートソース 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 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。 4 エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。 《小麦(ア) 別鍋に取り分ける》 5 スパゲティをかためにゆでる。 【はね水による二次汚染に注意する】 6 ソースにスパゲティを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●キャベツサラダ 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、黒こしょうを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●ミックスフルーツ 1 シロップを作る。 【じゅうぶん冷ます】 2 缶詰をザルにあげる。 【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66g)		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)				
ソフトフランスパン	【低】ソフトフランスパン ※58					40			
	【中】【高】ソフトフランスパン ※72					50			
牛乳	牛乳					206			
スパゲティミートソース	◆スパゲティ					30			
	◆食塩					0.3			
	牛肉(4mmびき)浜ビーフ					20			
	たまねぎ	みじん	53.2	6	50				
	トマト缶(カット)					30			
	にんじん	みじん	22.23	10	20				
	エリンギ	粗みじん	5.32	6	5				
	セロリ	みじん	2.31	35	1.5				
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2				
	オリーブ油					0.7			
	トマトケチャップ					10			
	中濃ソース					3			
	ワイン(赤)					1			
	食塩					0.5			
こしょう					0.02				
キャベツサラダ	キャベツ	せん	58.83	15	50				
	砂糖(上白)					0.8			
	穀物酢					1.5			
	食塩					0.35			
	黒こしょう					0.01			
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)		
							スパゲティミートソース	キャベツサラダ	
							178	40	
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	17 (火)	3 (火)	16 (月)	10 (火)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい よくかんで食べることの大切さについて 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》 ●テリコンカーン 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、ひき肉を炒める。 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。 8 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。 ●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】	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
はいがパン	【低】はいがパン ※62 【中】はいがパン ※78 【高】はいがパン ※93				40 50 60			
牛乳	牛乳				206			
テリコンカーン	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)				30			
	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				0.5			
	こしょう				0.02			
チリパウダー				0.2				
水				15				
じゃがいものソテー	じゃがいも	せん	44.45	10	40			
	しらたき	2cm			20			
	米白絞油				0.5			
	しょうゆ				0.2			
	食塩				0.25			
	こしょう				0.01			
							おかずの総量(配食量)	
					テリコンカーン	じゃがいものソテー		
					157	44		
					()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	12 (木)	17 (火)	4 (水)	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(しらぬひ)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)			
あげパン	[低]コッペパン(包なし)	※58			40	●あげパン 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。 【加熱した食材は素手で扱わない】 ≪乳小麦(ア)提供しない≫		
	[中]コッペパン(包なし)	※87			60			
	[高]コッペパン(包なし)	※101			70			
	米白絞油(揚)			30	80		6	
	きな粉						3	
	グラニュー糖						3	
	砂糖(上白)						2	
	食塩						0.01	
牛乳	牛乳				206	●野菜のスープ煮 1 チキンブイオンを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れる。 5 煮えたらキャベツを入れ、調味する。 ●しらぬひ 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】 ●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≫		
野菜のスープ煮	豚肉(厚)				20			
	じゃがいも	2cm角	55.56	10	50			
	たまねぎ	2cm角	47.88	6	45			
	キャベツ	短冊	41.18	15	35			
	にんじん	小さめ乱	16.67	10	15			
	しょうゆ						0.4	
	酒						1	
	食塩						0.8	
	黒こしょう						0.02	
	チキンブイオン						15	
水					55			
しらぬひ	しらぬひ	1/4	60	40	36			
チーズ	チーズ15				15			
							おかずの総量(配食量)	
							野菜のスープ煮	
							201	
							() () ()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
3月	9 (月)	13 (金)	11 (水)	2 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 給食の焼きそば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)			
ロールパン	【低】ロールパン	※60			40	●ソース焼きそば 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。 2 めんを油の温度180~200℃で揚げる。 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。 ≪小麦(ア)別鍋に取り分け青のりを入れる。≫ 4 めん・青のりを入れる。 【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】 ●甘酢あえ 1 だいこんとにんじんを切り、下ゆでする。 2 調味料を煮立て、だいこん・にんじんを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●アップルコンポート 1 アップルコンポートは配食時間を考慮し、クラスごとに配食する。		
	【中】【高】ロールパン	※75			50			
牛乳	牛乳				206			
ソース焼きそば	蒸し中華めん				45			
	米白絞油(揚)		25	80	5			
	豚肉				15			
	キャベツ	短冊	58.83	15	50			
	もやし		41.24	3	40			
	たまねぎ	うす	31.92	6	30			
	にんじん	せん	16.67	10	15			
	にら	2cm	5.27	5	5			
	青のり				0.2			
	米白絞油				0.7			
	中濃ソース				4			
	ウスターソース				8			
食塩				0.4				
こしょう				0.02				
甘酢あえ	だいこん	せん	47.06	15	40			
	にんじん	せん	8.89	10	8			
	◆しょうゆ				3			
	◆砂糖(上白)				1.5			
	◆穀物酢				3			
	◆食塩				0.1			
アップルコンポート	アップルコンポート35				35			
							おかずの総量(配食量)	
							ソース焼きそば	
							甘酢あえ	
							170	
							44	
							() () ()	