

# 令和8年4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

- ・ 楽しい給食  
準備や後片づけを手際よくし、楽しく食べることができる
- ・ いろいろな食べ物  
いろいろな食べ物を知る

### ○ 給食指導の内容

- ・ 配膳や後片づけの順序を工夫したり、安全に気を付けたりしながら協力する

### ○ バランスイ〜ナカードの指導内容

- ・ 給食にはいろいろな食べ物が使われていることを知る

## 献立について

### ○ 献立の特色

- ・ 春を感じられるように、旬の食品を取り入れました。  
(さわら・キャベツ・たまねぎ・ごぼう・みつば・パセリ・じゃがいも・晩柑・わかめ)
- ・ 初めて給食を経験する1年生が食べやすく親しみやすい献立を取り入れました。  
(ハンバーグてりやきソース・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・ツナそぼろ・ペンネミートソース)
- ・ 食物アレルギーに配慮し、特定原材料を使用しない米粉ドライカレーを取り入れました。

### ○ ぱくぱくだより(主な内容例)

- ・ 給食にはいろいろな食べ物が使われていることを知る
- ・ 給食の片づけについて知る
- ・ みつばの名前の由来について知る

## 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	502	21.5	12.5	16.9 (30%)	677 (1.70)	308	76	2.4	2.5	179	0.36	0.46	21	5.1	306.77
中学年	612	25.9	14.1	19.6 (29%)	836 (2.05)	331	91	2.9	3.1	207	0.44	0.51	27	6.5	
高学年	686	28.8	15.2	21.7 (28%)	980 (2.42)	351	103	3.3	3.5	232	0.49	0.54	31	7.6	

横浜市教育委員会

## 4月 衛生管理のポイント【給食従事者の衛生管理】

「横浜市学校給食安全衛生管理総合マニュアル」は、学校給食の衛生管理に関する基本的事項を定めたものである。新年度の開始にあたっては、マニュアルを確認しながら作業を行う。

### 1 健康管理

**個人別健康観察票** 学校給食従事者は出勤後、本人・家族の健康状態をチェックする。

		日 付	●日	●日	●日	●日
本人	下痢をしていない		○	○		
	発熱をしていない		○	○		
	腹痛はない		○	○		
	手指、顔面に傷はない		○	左小指 切り傷		
(略)						
(略)	休日の健康状態は良かったか (良くなかった場合は症状を記入)		○			
	感染症の感染、またはその疑いはない		○	○		
	休日の健康状態は良かった (良くなかった場合は症状を記入)		○			
家族						

出勤後白衣に着替える前に行う。(職員室に置き、出勤時に点検すると管理職も確認しやすい。1年間保管)

有りの場合、患部を記入し、欄外等に対応を記入する。

出勤していない日の健康状態について記入する。(本人・家族)

※衛生管理責任者は個人別健康観察票を作業開始前に確認し、学校給食日常点検票に記録する。

※体調に異常がある場合は、衛生管理責任者に必ず申告し、校長と相談の上、適切な対応を行う。

### 2 衛生管理

**手洗い** 目的や状況に応じた手洗いを習慣化する。(基本は物理的に洗い流す)

標準的な手洗い <b>標</b>	作業中の手洗い <b>作</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>作業開始前及び用便後</li> <li>汚染作業区域から非汚染作業区域に移動する場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品に直接触れる作業に当たる直前</li> <li>生の食肉類、魚介類、鶏卵、調理前の野菜類に触れた後、他の食品や器具等に触れる場合</li> </ul>

※爪ブラシは、作業開始前に手洗いをする前室等の手洗い設備に個人用を用意する。その他の手洗い設備には1か所に1個用意する。管理については、**1日の作業終了後**、洗浄及び次亜塩素酸ナトリウム 200ppm 溶液等で10分程度消毒した後、乾燥させて清潔に保管する。

手袋	使い捨て衛生手袋 ※密閉容器等に入れ保管する※各社製品の表示を確認する	繰返し使用する手袋 (薄手手袋・耐熱用手袋)
用途	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱済み食品を扱うとき</li> <li>洗浄後の果物を扱うとき</li> <li>配食時(保存食採取時を含む)</li> <li>生食する缶詰などの食品の検品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生肉、鶏卵等汚染度の高い食品を扱うとき(検収、下味つけ、割卵、肉だんご等の調理等)</li> <li>傷の保護</li> </ul>
使用前の消毒等	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルコール消毒</li> <li>無菌・抗菌処理してあるものはそのまま使用可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そのまま使用可能</li> </ul>
使用後	<ul style="list-style-type: none"> <li>破損などがなければ確認し廃棄する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>傷の保護</li> <li>器具類等の洗浄</li> <li>検収、下処理、切裁、ゆでる、揚げる等の調理作業</li> <li>※用途を明記する</li> <li>※配食や生食用には使用しない。</li> <li>※揚げパンの砂糖づけに使用する場合は新品を使用する</li> </ul>
	破損などがなければ確認する	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱調理中に使用する場合は、アルコールで消毒する</li> <li>その他の作業は、乾燥を確認してそのまま使用する</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>破損などがなければ確認する</li> <li>ていねいにもみ洗いし、よくすすいだ後 200ppm の次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒し、すすいだ後乾燥させる</li> </ul>

# 身じたくのチェックポイント

身体・衣服を清潔に保つこと。異物混入予防のため、身じたくを整えてから作業に従事すること。

## 給食室内<調理室、下処理室での作業時>



- 爪は短く切り、マニキュアをしていない
  - ヘアピン・イヤリング・ピアス・ネックレス・時計・指輪などをはずした
  - メガネを着用している場合はメガネのネジのゆるみをチェックした
  - 調理室内用のマスクを着用した
  - 毛髪を帽子の中に入れた
  - マスク・帽子を着用してから白衣を着た
  - 白衣・帽子等に毛髪等が付着していないか確認をした  
(粘着ローラー等活用し、チェックしてから作業を行った)
  - エプロンのひもを後ろで結んだ
  - 靴を作業区域に応じて履き替えた
- ※エプロンは作業区域、汚染度に応じて使い分けをする  
※手袋は必要に応じて着用し、必要以上の使用を避ける

※熱中症対策として、午後の調理室内での洗浄作業及び午後の洗浄時間におけるホール作業・長期業務休業中の清掃時に限り、指定の白衣に準ずるTシャツでの作業を認める。トイレ使用時は白衣同様、Tシャツは、脱ぐ。

## ホール<牛乳、パン詰め替え等の作業時(ホール開放前)・給食時間の児童への対応時以降の午後の作業>



- ホール作業用のマスクを着用した
- ホール作業用の帽子をかぶった
- 毛髪を帽子の中に入れた
- ホール作業用の白衣に着替えた
- 白衣、帽子等に毛髪等が付着していないか確認をした
- 靴を作業区域に応じて履き替えた

※ズボンは共用とする。

※靴の履き替えは、【非汚染作業区域用（本調理室・午前の洗浄室）】・【汚染作業区域用（下処理室）】・【汚染作業区域用（午後の洗浄室）】・【給食室外用】に区別する。

### 《ホール作業用白衣の保管例》

洗濯済みの給食室内用の白衣、ホール作業用の白衣は、衛生的な場所に保管する。ホール作業用の白衣を再度着用する場合は、フック等を設置し、かけられるようにしておくことよい。または前室の棚等を保管スペースとして利用してもよい。





実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	15 (水)	13 (月)	16 (木)	14 (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	給食の片づけについて知る
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)			
ごはん	【低】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。		
	【中】ごはん	※198			90			
	【高】ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206		●からししょうゆあえ 1 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】 2 もやしをゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 3 からししょうゆを作る。 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からししょうゆであえる。	
肉じゃが	豚肉				35			
	じゃがいも	2cm角	72.23	10	65			
	たまねぎ	くし	63.83	6	60			
	にんじん	乱	22.23	10	20			
	しらたき	3cm			30			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				5.5			
	砂糖(上白)				2.5			
	みりん				0.5			
	酒				1.5			
	食塩				0.1			
水				5				
からししょうゆあえ	もやし		46.4	3	45			
	こまつな	2cm	7.06	15	6			
	◆しょうゆ				1.5			
	◆からし				0.03			
	食塩				0.1			
							おかずの総量(配食量)	
							肉じゃが	
							からししょうゆあえ	
							174	
							37	
							( ) ( ) ( )	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	17 (金)	15 (水)	14 (火)	20 (月)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 食事のあいさつの大切さを知る	
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》 ●生揚げのそぼろ煮 1 だしをとる。 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。 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・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。 6 だし汁を入れて調味する。 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。 8 こまつなを入れる。 ●磯香あえ 1 キャベツを切り、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】 2 きざみのりを弱火でから炒りする。 【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】 【加熱した食材は素手で扱わない】 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。		
			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				
生揚げのそぼろ煮	◆生揚げ	2cm角			60				
	◆しょうゆ				4				
	◆砂糖(上白)				3				
	◆水				10				
	豚肉(ひき)				20				
	じゃがいも	2cm角	50	10	45				
	たまねぎ	2cm角	42.56	6	40				
	にんじん	5mmいちょう	16.67	10	15				
	こまつな	2cm	7.06	15	6				
	しょうが	みじん	0.38	20	0.3				
	米白絞油				0.7				
	しょうゆ				4				
	みりん				1				
	でんぷん				1.2				
	削り節(薄)				0.5				
	水				20				
	磯香あえ	キャベツ	短冊	58.83	15	50			
きざみのり					0.3				
しょうゆ					2				
食塩					0.1				
							おかずの総量(配食量)		
							生揚げのそぼろ煮	磯香あえ	
							183	44	( )
							( )	( )	( )

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	16 (木)	14 (火)	20 (月)	13 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 給食にはいろいろな食べ物が使われていることについて知る
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。								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)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70	<b>●ツナそぼろ</b> 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 調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。 4 煮立ったら、まぐろ油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。  <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 キャベツ・たまねぎ・えのきたけを切る。 5 だし汁にたまねぎ・キャベツ・えのきたけを入れる。 6 煮えたら油揚げを入れる。 7 みそを入れる。 8 こまつなを入れる。		
	【中】麦ごはん	※198			90			
	【高】麦ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206			
ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)				50			
	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			
	砂糖(上白)				1.3			
	みりん				0.3			
	酒				1			
みそ汁	油揚げ	短冊			5			
	キャベツ	短冊	23.53	15	20			
	たまねぎ	うす	10.64	6	10			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	えのきたけ	2cm	5.89	15	5			
	淡色辛みそ				5			
	赤色辛みそ				1.5			
	削り節(薄)				1.5			
	水				120			
おかずの総量(配食量)								
					ツナそぼろ	みそ汁		
					58	156	( ) ( ) ( )	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	21 (火)	17 (金)	28 (火)	27 (月)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 海藻の種類について知る
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	※132			60	<b>●ひじきごはんの具</b> 1 ひじきをもどし、水をきる。 2 油揚げを油抜きし、切る。 3 にんじんを切る。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 ごまを切る。 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。 (汁が少し残る程度) 7 ごまを入れる。  <b>●きびなごフライ</b> 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≫  <b>●みそ汁</b> 1 だしをとる。 2 こまつなを切り、下ゆでする。 3 じゃがいも・たまねぎ・だいこんを切る。 4 だし汁にだいこん・たまねぎ・じゃがいもを入れる。 5 煮えたらみそを入れる。 6 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				3.5			
	砂糖(上白)				1.3			
	みりん				0.5			
	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			
みそ汁	じゃがいも	7mmいちょう	22.23	10	20			
	だいこん	5mmいちょう	17.65	15	15			
	たまねぎ	うす	15.96	6	15			
	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	みそ汁					
	48	36	157					
	( )	( )	( )					

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	24 (金)	23 (木)	21 (火)	28 (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(みつば)の名前の由来について知る
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)			
ごはん	【低】ごはん	※132			60	<b>●親子煮</b> 1 だしをとる。 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。 4 鶏卵を割る。 【二次汚染に注意する】 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。 6 じゃがいもを炒める。 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。 ≪卵(ア)別鍋に取り分け、糸みつばを入れる≫ 8 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】 9 糸みつばを入れる。  <b>●おひたし</b> 1 キャベツ・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】 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆであえる。  <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		40.7	14	35			
	鶏肉				15			
	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			
	糸みつば	2cm	3.27	8	3			
	米白絞油				0.7			
	しょうゆ				4			
	砂糖(上白)				1.6			
	みりん				1			
	食塩				0.3			
	削り節(薄)				0.5			
水				10				
おひたし	キャベツ	短冊	47.06	15	40			
	こまつな	2cm	10.59	15	9			
	しょうゆ				1.5			
	食塩				0.1			
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)				0.8			
	酒				1			
	水				0.8			
おかずの総量(配食量)								
						親子煮	おひたし	だいずとじゃこの炒り煮
						142	42	18
						( )	( )	( )

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	30 (木)	28 (火)	24 (金)	22 (水)				
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	℃	℃	℃	
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》 ●さわらのあんかけ 1 たれを作る。 2 さわらにでんぷん・米粉をまがし、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15g) ●即席漬 1 キャベツを切り、加熱処理する。【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 2 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、しょうゆ・酢であえる。 ●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 うずら卵缶をザルにあげる。【一缶ずつ異物混入がないか確認する】 4 こまつなを切り、下ゆでする。 5 ねぎ・えのきたけを切る。≪卵(ア)別鍋にだし汁を取り分け豆腐・えのきたけ・ねぎを入れ調味し、こまつなを入れる≫ 6 だし汁にうずら卵・豆腐・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。 7 ねぎを入れる。 8 こまつなを入れる。	
			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			
さわらのあんかけ	[低]さわら				40			
	[中][高]さわら				60			
	でんぷん				1.8			
	米粉				1.8			
	米白絞油(揚)		30	80	6			
	◆しょうゆ				2.8			
	◆砂糖(上白)				2.5			
	◆みりん				0.75			
	◆でんぷん				0.3			
	◆水				12			
即席漬	キャベツ	短冊	47.06	15	40			
	しょうゆ				1			
	穀物酢				0.5			
	食塩				0.15			
すまし汁	木綿豆腐	1cm角			20			
	うずら卵缶				18			
	ねぎ	小口	8.75	20	7			
	こまつな	2cm	7.06	15	6			
	えのきたけ	2cm	3.53	15	3			
	しょうゆ				1			
	酒				1			
	食塩				0.7			
	削り節(薄)				1.5			
	だし昆布				0.3			
	水				110			
おかずの総量(配食量)								
	さわらのあんかけ					0		
	即席漬					35		
	すまし汁					140		
	( )					( )	( )	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	27 (月)	22 (水)	23 (木)	17 (金)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい ピビンバの食べ方について知る	
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					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》 ●ピビンバ(肉) (肉と野菜は別配食する) 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。 2 調味料を合わせておく。 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分程度、弱火から中火でこげないように炒りつける。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 ●ピビンバ(野菜) 1 にんにくを切る。 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。 【じゅうぶん冷ます】 3 ごまを炒って切りごまにする。 【じゅうぶん冷ます】 4 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】 5 もやしをゆでる。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 6 にんじんを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。 ●はるさめスープ 1 豆腐を切り、流水に通す。 2 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】 3 にら・ねぎを切る。 4 はるさめをもどし、切る。 5 水・豚ガラスープを煮立て、調味する。 6 豆腐・はるさめを入れる。 7 にら・ねぎを入れる。 8 ごま油を入れる。
材料名		切り方	使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)				
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70				
	【中】麦ごはん	※198			90				
	【高】麦ごはん	※220			100				
牛乳	牛乳				206				
ピビンバ(肉)	豚肉				40				
	ねぎ	小口	12.5	20	10				
	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				0.5				
	◆しょうゆ				2.3				
	◆砂糖(上白)				1				
	◆酒				1				
	◆コチジャン				1.3				
	ピビンバ(野菜)	もやし		51.55	3	50			
こまつな		2cm	10.59	15	9				
にんじん		せん	5.56	10	5				
◆にんにく		みじん	0.22	9	0.2				
◆しょうゆ					2.5				
炒りごま(白)		切る			2				
食塩					0.15				
ごま油					0.3				
はるさめスープ		木綿豆腐	1cm角			20			
		ねぎ	小口	12.5	20	10			
	にら	2cm	3.16	5	3				
	はるさめ	3cm			3				
	しょうゆ				1				
	酒				0.3				
	食塩				0.75				
	こしょう				0.02				
	ごま油				0.3				
	豚ガラスープ(レトルト)				15				
	水				105				
おかずの総量(配食量)									
					ピビンバ(肉)	ピビンバ(野菜)	はるさめスープ		
					42	52	148		
					( )	( )	( )		



実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	22 (水)	27 (月)	30 (木)	23 (木)				
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	米粉ドライカレーについて知る
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)			
ごはん	【低】ごはん	※154			70	<b>●米粉ドライカレー</b> 1 たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。 2 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 3 たまねぎ・にんにく・エリンギを入れ、よく炒める。 4 じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。 5 煮えたら調味する。 6 水で溶いた米粉を入れる。  <b>●ごま酢あえ</b> 1 甘酢を作る。 【じゅうぶん冷ます】 2 切干しだいごんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 3 ごまを炒って切りごまにする。 【じゅうぶん冷ます】 4 きゅうりを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 5 切干しだいごんを甘酢であえ、30分程度つける。 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れあえる。  <b>●プルーンはっこう乳</b> 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≫		
	【中】ごはん	※198			90			
	【高】ごはん	※220			100			
米粉ドライカレー	豚肉(ひき)				30			
	じゃがいも	1cm角	61.12	10	55			
	たまねぎ	みじん	69.15	6	65			
	にんにく	みじん	27.78	10	25			
	エリンギ	みじん	3.2	6	3			
	しょうが	みじん	0.25	20	0.2			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	米白絞油				0.7			
	米粉				2			
	カレー粉				0.8			
	トマトケチャップ				3.5			
	中濃ソース				3.5			
	しょうゆ				0.8			
	食塩				1			
こしょう				0.02				
水				30				
ごま酢あえ	きゅうり	2mm輪	10.21	2	10			
	切干しだいごん	2cm			5			
	炒りごま(白)	切る			3			
	◆しょうゆ				2.5			
	◆砂糖(上白)				2			
	◆穀物酢				2.5			
	◆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)	
					米粉ドライカレー	ごま酢あえ		
					176	45	( ) ( ) ( )	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	14 (火)	16 (木)	13 (月)	15 (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	パンの正しい食べ方について知る
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)			
チーズパン	【低】チーズパン(8mm)	※49			30	<b>●ペンネミートソース</b> 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 セロリ・パセリ・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、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、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、パセリを入れる≫ 4 ペンネをかためにゆでる。 【はね水による二次汚染に注意する】 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】  <b>●コーンサラダ</b> 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。 【食材は素手で扱わない】 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れ、あえる。 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。 (ドレッシング1人6.6g)		
	【中】チーズパン(8mm)	※66			40			
	【高】チーズパン(8mm)	※82			50			
牛乳	牛乳				206			
ペンネミートソース	◆マカロニ(ペンネ)				30			
	◆食塩				0.5			
	豚肉(ひき)				25			
	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	16.67	10	15			
	セロリ	みじん	4.62	35	3			
	パセリ	みじん	0.56	10	0.5			
	にんにく	みじん	0.33	9	0.3			
	オリーブ油				0.7			
	トマトケチャップ				10			
	中濃ソース				1.5			
	ワイン(赤)				0.5			
食塩				0.6				
こしょう				0.03				
コーンサラダ	キャベツ	せん	47.06	15	40			
	きゅうり	2mm輪	10.21	2	10			
	スイートコーン(ホール)				10			
	◆米サラダ油				4			
	◆砂糖(上白)				0.3			
	◆穀物酢				2			
	◆食塩				0.3			
	◆こしょう				0.02			
	◆からし				0.03			
おかずの総量(配食量)								
						ペンネミートソース	コーンサラダ	
						177	54	( ) ( ) ( )

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	23 (木)	24 (金)	22 (水)	30 (木)				
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(晩柑)の出回る時期について知る
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。					     			
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)			
丸パン	【低】丸パン	※58			40	<b>●サーモンフライ</b> 1 サーモンフライを油の温度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】 2 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。 <<(ア)食育財団HPアレルギー-情報参照>>  <b>●野菜のスープ煮</b> 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 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 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。 5 キャベツを入れ、煮えたら調味する。  <b>●晩柑</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】丸パン	※72			50			
	【高】丸パン	※87			60			
牛乳	牛乳				206			
サーモンフライ	【低】サーモンフライ				60			
	【中】【高】サーモンフライ				80			
	米白絞油(揚)		40	80	8			
	中濃ソース				1			
ウスターソース				1				
野菜のスープ煮	豚肉				10			
	じゃがいも	2cm角	50	10	45			
	たまねぎ	1.5cm角	42.56	6	40			
	キャベツ	短冊	35.3	15	30			
	にんじん	5mmいちょう	11.12	10	10			
	しょうゆ				0.7			
	食塩				0.7			
	黒こしょう				0.02			
	豚ガラスープ(レトルト)				15			
	水				50			
晩柑	晩柑	1/6	60	35	39			
	おかずの総量(配食量)							
							サーモンフライ	野菜のスープ煮
						0	171	
						( )	( ) ( )	



実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	28 (火)	30 (木)	17 (金)	21 (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	チリコンカーンの特徴について知る
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)			
はいがパン	【低】はいがパン	※62			40	<b>●チリコンカーン</b> 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 材料が煮えたらカッ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。  <b>●野菜ソテー</b> 1 キャベツを切り、下ゆでする。 2 にんにく・にんじん・たまねぎを切る。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・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】  <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87g)		
	【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				16			
	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				5			
	中濃ソース				2.5			
	しょうゆ				1			
	ワイン(赤)				0.5			
	食塩				0.6			
	こしょう				0.02			
チリパウダー				0.2				
水				15				
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			
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1			
	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)				35			
	パイナップル缶(チビット)				30			
	◆砂糖(上白)				2			
	◆水				20			
							おかずの総量(配食量)	
							チリコンカーン	
							野菜ソテー	
							157	
							30	
							( ) ( ) ( )	