**足立区の献立作成に関する共通理解（Ｒ５年版）**

資料７

**＜献立作成の基本＞**

①　献立は、作業工程、作業動線など安全・衛生を考慮して調理できるものにする。

②　各校の献立は、おいしい給食検討会または自校で過去に実施した献立を参考に立案する。

③　季節ごとの行事食を取り入れ、旬のものを使用するよう心掛ける。

④　和・洋・中の変化に富み、調理形態（煮る、焼く、揚げる、炒める等）や味覚、色彩などに考慮する。ただし、１食分としては色々な国の料理が混ざることのないようにする。

**＜組み合わせについて＞**

①　通常、食器は３食器まで、箸、スプーン等は２種類までを基準とした献立にする。なお、使い捨てではないカップを使用する時は１食器とみなす。

②　調理を要する数物は、２種類までにする。（調理しないパンと果物は除く）

③　調理を要する数物や野菜・果物の切り物が多い時は、果物を含めた献立の組み合わせに注意する。手切りが過度の作業負担と判断される時は、調理業務責任者と協議の上、機械切りにする。

④　オーブンを使用する料理は、基本的には１種類までにする。

⑤　冷し麺などの麺の小分け（玉どり）は基本的にはしない。行う場合は、サモサや春巻きなど手のかかるものとの組み合わせは避ける。

⑥　あく抜きを必要とするものや泥付き野菜などを使用する場合は、下処理における衛生管理及び作業時間を考慮する。

**＜食材について＞**

①　料理はすべて食材から調理する。

②　輸入食材（主に野菜・バナナ、オレンジ等の果物・乾物）は、残留農薬等の面から極力避ける。

③　だしは、かつおぶし、こんぶ、鶏がら、豚骨などから取り、化学調味料の使用はしない。なお、鶏がらや豚骨を使用する際は、下処理済み（洗浄済み）を使用し、ゆでこぼす場合は、床が汚染されないように注意する。がらパックを使用する場合は、ゆでこぼさない。

④　ヒスタミン食中毒を発生する危険が高いため、「カジキマグロ・メカジキ・キハダマグロ・マグロ・カツオ」の使用は禁止する。

⑤　牛肉を使用する場合は、必ず使用前日までに牛肉の個体識別番号を確認し、その番号と使用日・メニュー・１人分分量を学務課へ報告すること。

⑥　ハム・ウインナー・ベーコン・練り製品は、無添加（保存料、着色料が入っていない）のものを使用する。

⑦　原則として、既製品のアイス、ケーキ、もち菓子などの調理加工食品は使用しない。

⑧　原則として、牛乳以外の飲み物は使用しない。

⑨　アレルギーの新規発症のリスクが高いため、びわは使用禁止とする。

⑩　アレルゲンを含む可能性のある調味料(デミグラスソースなど)や加工品を使用する際は、成分表を取り寄せ、原材料を確認する。

**＜栄養価について＞**　　　２０２２年４月１日改定

①　基準値については、表のとおり。なお、小学校は中学年（３･４年）を基準とし、低学年（１･２年）は０．８倍、高学年（５･６年）は１．２倍とする。

②　１日の栄養価は、下記の表の範囲内にし、１ヶ月で必要な栄養価を満たすように作成する。エネルギーの月平均値は基準値を超えること。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 基準値 | １日のエネルギーの範囲 |
| 小学校 | ６２０kcal | ５４５～６９０kcal |
| 中学校 | ７９０kcal | ６９５～８８５kcal |

③　鉄の栄養価については、基準値では充足することが難しいため、充足率の８０％を「最低摂取量」とする。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 項 目 | 小学校 | | 中学校 | |
| 基準 | カロリーメイク表記 | 基準 | カロリーメイク表記 |
| エネルギー(kcal)※ | ６２０ | ６２０ | ７９０ | ７９０ |
| たんぱく質  （※ｇ換算） | エネルギーの  13～20％  （※22～32） | ２７ | エネルギーの  13～20％  （※27～41） | ３４ |
| 脂質  （※ｇ換算） | エネルギーの  20～30％  （※14～21） | ２０ | エネルギーの  20～30％  （※19～27） | ２６ |
| カルシウム(mg) | ３５０ | ３５０ | ４５０ | ４５０ |
| マグネシウム(mg) | ５０ | ５０ | １２０ | １２０ |
| 鉄(mg)  （※最低摂取量） | ３  （※2.4以上） | ３ | ４.５  （※3.6以上） | ４.５ |
| 亜鉛(mg) | ２ | ２ | ３ | ３ |
| ビタミンＡ(μgRAE) | ２００ | ２００ | ３００ | ３００ |
| ビタミンＢ1(mg) | ０.４ | ０.４ | ０.５ | ０.５ |
| ビタミンＢ2(mg) | ０.４ | ０.４ | ０.６ | ０.６ |
| ビタミンＣ(mg) | ２５ | ２５ | ３５ | ３５ |
| 食物繊維（g） | ４．５以上 | ４．５ | ７以上 | ７ |
| 食塩相当量(g) | ２未満 | ２ | ２．５未満 | ２．５ |

１）令和3年2月12日付2文科初第1684号「児童又は生徒１人１回あたりの学校給食摂取基準」参照。

2）栄養計算ソフトの基準値入力には、「カロリーメイク表記」の数値を入力すること。

　　　※足立区では、８訂の食品成分表を使用しているため、文科省の摂取基準よりエネルギーの値が５％程度低く算定されることを考慮し、便宜上エネルギーの基準値をそれぞれ、

小学校：６５０→６２０kcal、中学校：８３０→７９０kcal　とする。

**＜食品構成について＞**２０２２年４月１日改定

①　食品構成は可能な限り基準に近づける。

②　主食は１０回で、米飯６回、パン２.５回、麺１.５回のサイクルになるように努める。（週３回米飯給食の際、和食の給食を２回入れるよう心がける）

③　東京都学校給食会発注のパンは最低週１回以上（祝日がある週でも同様）献立に取り入れること。

④　安定供給のため、納品可能曜日の指定があるパンについては曜日に注意すること。ただし、パンを週２回以上注文する場合は、指定曜日以外でも可能である。

⑤　乾物類は戻した状態の可食量として見積る。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 項　目 | 小学校 | 中学校 |
| パン | １８ | ２３ |
| 米等 | ４５ | ６０ |
| 牛乳 | ２０６ | ２０６ |
| 小麦粉及び製品 | ５ | １０ |
| 芋及びでんぷん類 | ３２ | ４０ |
| 砂糖類 | ３ | ４ |
| 油脂類 | ４ | ５ |
| 種実類 | １.３ | １.５ |
| 豆類（戻し） | ５.５ | ６.５ |
| 魚介類 | １８.５ | ２４ |
| 小魚 | ３ | ４.５ |
| 肉類 | １８.５ | ２４ |
| 卵類 | ８ | １４ |
| 乳類（調理用牛乳含む） | １０ | １５ |
| 緑黄色野菜類 | ２５ | ３５ |
| その他の野菜 | ７５ | ８５ |
| 果実類 | ２５ | ３０ |
| 藻類（戻し） | ２ | ２.５ |
| きのこ類（戻し） | ３ | ４ |
| 麺（主食） | １６ | ２５ |
| 豆製品類 | １８ | ２３ |

たんぱく質の値が高くなったので、肉、魚の切り身は下記の量を目安に使用する。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 小学校 | | | 中学校 |
|  | 低学年 | 中学年 | 高学年 |
| 魚(ｇ) | ４０ | ５０ | ６０ | ６０～７０ |
| 肉(ｇ) | ４０～５０ | ５０～６０ | ６０～７０ | ６０～８０ |

※切り身は加熱すると見た目が小さくなりがちなので、十分な量を付ける。

**＜夏期（６～９月）の献立の注意点＞**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 注意点 | 具体例  (×…禁止、○…実施可） |
| ひき肉・  魚のミンチ | ・主材料となる献立、こねる作業を伴う献立は実施しない。  （調理における作業動線、作業工程、中心温度確認など安全性に問題があるため。）  ・炒める場合は、ムラができやすいので注意する。  ・煮込む料理は実施しても良いが、取扱いに注意する。 | ×ハンバーグ  ×餃子  ×シュウマイ  ×さんが焼き  ×ムロアジのメンチカツ  ×肉団子スープ  ×エビ団子スープ  ×つみれ汁  ×ピーマンの肉詰め  ○ミートソース |
| 卵料理 | ・使用直前に割卵するなど卵の取扱いを再度確認し厳守して使用すること。  ・親子丼、親子煮については、汁気があり火の通りが確認しにくい箇所もあるため、中心温度および目視でも確認し注意すること。  （注）  殺菌液卵を使用する場合は、殺菌液卵の扱い方をよく確認すること。 | ○卵焼き |
| 豆腐料理 | ・豆腐・生揚げなどは温度管理に注意が必要な食材であるため、取扱いには十分注意し、原則冷蔵庫に保管する。冷蔵庫に入らない施設は、以下の方法が取れる場合のみ、主な食材として大量に使用する献立も実施可能とする。  ①納品時間を10時半以降（目安）にし、切裁後すぐに使用する。  ②夏期に冷蔵庫での保管が厳しい場合のみ、冷凍豆腐の使用を可とする。  また、製造工程を確認し、より衛生的な製品を選ぶこと。納品後はただちに検収し、におい等に異常がないかを確認すること。 | ○擬製豆腐 |
| マヨネーズ | ・加熱調理する献立の場合は実施してもよい。 | ○マヨネーズ焼き  ○トースト |

＊　レバーを使用する際は、傷みやすいため納品時間に注意する。また、二次汚染が起こらないように注意して扱う。

殺菌液卵の扱い方

1. 冷凍の状態で納品してもらい、流水で解凍する。（衛生的な温度管理ができなくなるため、湯での解凍は禁止）
2. 解凍後は、専用容器に移し、冷蔵庫で保管する。
3. 殺菌液卵は、性質上 **かき玉汁や卵スープには向いていない** ので、使用しない。

※冷凍の状態では袋の破損等に気づきにくいため、注意する。

**＜取扱いについて＞**

①　米の水分量は１．２倍（もち米は０．９倍）とする。（煮汁や調味料を使用するときはその分も含めた水分量とする。）

②　押し寿司、いなり寿司、セルフでない巻き寿司、おはぎなどは、衛生上の問題から、実施しない。

③　パンのサンドはセルフが基本だが、サンドした場合は必ず加熱し、中心温度を確認する。（ウインナーやハム、ベーコンなどの肉加工品やミートソース、手作りしたジャムやカスタードなどは、事前に加熱して中心温度を確認してからサンドし、サンド後、再び加熱して中心温度を確認する。）

④　コーティングチョコレート等を使用する場合には、乾かすために長時間放置する料理は行わない。

⑤　ゆで卵は手で触れる工程が多いため、殻をむいて加熱して提供する。（ミモザサラダはみじん切りにした後に蒸す。１/２個に切った場合も同様）

⑥　野菜は加熱調理を原則とし、和え物やサラダについては、調理室で和える調理法はしない。なお、別ゆでした野菜等を水冷後に混ぜるのは和えると同じ扱いになるため注意する。（ドレッシングは別だし。）

⑦　サラダ、和え物に、加熱処理した動物性たんぱく源（ちりめんじゃこ、かつおぶし、ツナ、ハム等）を使用する場合は、以下のいずれかの方法で配缶する。

・ジャム・バター入れ等を使い、別配する。

・冷ました後（２０℃以下）で食缶の中に、できるだけ離して入れる

⑧　豆類を前日から戻す場合は、蓋付きの容器に入れ、冷蔵庫で保管する。（平成２３年３月文部科学省ｽﾎﾟｰﾂ青少年局学校健康教育課発行『衛生管理＆調理技術マニュアル』p.27参照）

⑨　ゆかり、炊き込みわかめ、のり、サラダチーズ等は、料理に合わせて加熱しなくても良いものとする。

⑩　缶詰のフルーツや生のフルーツ、白玉団子、ヨーグルトなどを和える料理の場合については、給食室で混ぜずに以下の方法で配缶する。

・果物は、缶詰も含め混ぜない。

・白玉団子は完全に冷ます。

・ヨーグルトにはちみつ等を加える場合は、ヨーグルトとはちみつ等を混ぜない。

⑪　中心温度が30分以内に20℃、または60分以内に１０℃まで下げられない場合は、冷製スープは行わない。

⑫　「処理塩（栄養価なし）」は、果物の処理やスパゲッティのゆで塩の際にカロリーメイク上、使用してもよい。ただし、発注の際は、通常のしおと合算するように注意すること。

⑬　塩分が高くなってしまうため、汁を全量飲まない冷やし麺（冷やしうどんや冷やし中華など）、ラーメンの献立のみ使用量の５０％を上限として、「処理しょうゆ（栄養価なし）」をカロリーメイク上、使用してもよい。ただし、発注の際は、通常のしょうゆと合算するように注意すること。

例　冷やしうどんの汁にしょうゆを１０ｇ使用

通常のしょうゆ（17-7）を５ｇ、処理しょうゆ（17-7-ｚ）を５ｇの２行作成する。

⑭　足立区で主に納品されている２業者の「通常みそ」と「減塩みそ」は、カロリーメイクに登録されているみそよりも塩分が低い。そのため、区内２業者の「通常みそ」と「減塩みそ」は、成分中間値の食品コード（【足立】）を、使用してもよい。ただし、自校がどちらのみそを使用しているかを必ず確認すること。

通常みそ　：　白みそ（通常）【足立】（17-45-ｙ）、赤みそ（通常）【足立】（17-46-ｚ）

減塩みそ　：　減塩白みそ【足立】（17-119-ｙ）、減塩赤みそ【足立】（17-119-ｚ）

**＜特別給食について＞**

①　校内で情報の共有化を図り、突然の早出しにならないようにする。

②　通常献立と同一を基本とし、料理の追加、変更を行う場合は、全体として作業量が過剰にならないように留意する。また、通常より作業時間が短くなることから、数物を少なくする、形成する献立を避ける等、献立に十分配慮する。

③　一部の学年のみ早出しをする場合も、別工程の調理を行わずに、全ての児童生徒が調理後２時間以内に喫食できるように努める。困難な場合は、一部献立を変更して対応する。

④　調理後２時間以内に喫食ができないような遅出しは行わない。

⑤　教室以外の場所で喫食する際の準備、配膳、後片付け、清掃は全て学校が行う。

⑥　運動会や文化祭等で椅子を使用できない場合は、通常食器を使用しない献立にする。やむを得ず通常食器を使用する場合は、敷物を敷く等、床面に食器を直接置かないよう配慮する。

|  |  |
| --- | --- |
| ランチルーム  バイキング給食 | 大皿を使用するなど食器数に配慮する。 |
| セレクト給食 | セレクトする料理は１品とする。  ２種類から１品のセレクトにし、可能な限り作業工程が重なるものにする。作業工程が複雑になりすぎるものは行わない。  既製品（飲み物、アイス等）によるセレクトは行わない。 |
| 試食会  幼保連携体験給食 | 契約食数を超えないよう、１学年不在のときに行う。 |
| 学年間交流給食 | 配缶計量時に通常以上に時間がかかることを考慮し、盛り付け量で調整できるものなど献立内容に配慮する。 |

※その他の場合については、上記に準じる。

**＜弁当給食について＞**

通常の食器を使用せずに給食を提供する形態をさし、衛生管理が難しくなるため実施しない。ただし、学校長の責任で実施する場合は、以下の点を厳守する。

①　調理終了から２時間以内に喫食できる献立にする。

②　加熱調理後に手がかかる献立は、衛生管理上好ましくないので実施しない（おむすび、いなりずし、巻きずし、卵料理の切り分け等）。

③　５～１０月は気温が高く、食中毒のリスクが高いことから、給食室で盛り付ける献立は実施しない。

④　衛生上、購入した使い捨て容器は、洗わずに使用する。

⑤　温かい料理と冷たい料理は別容器に盛り付け、重ねて保管しない。同一容器に盛り付ける献立の場合は、給食室での盛り付けは行わない。

⑥　盛り付けには必ず器具を使用し、使い捨て手袋を着用しての盛り付けは行わない。

**＜資料＞**

**一回当たりの使用量**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 小学校  (出来上がり量) | 中学校  (出来上がり量) |
| １食分  （主食・主菜・副菜・牛乳すべて含む） | ７００ｇ程度  （600～700ｇ） | ８５０ｇ程度  （700～800ｇ） |
| 主のおかずとなるもの  （シチュー等） | ２００～２５０ｇ  （180～220ｇ） | ２５０～３００ｇ  （220～250ｇ） |
| その他汁物  （みそ汁、スープ等） | １８０～２００ｇ  （150ｇ以上） | ２００～２３０ｇ  （180ｇ以上） |
| サラダ・和え物  （ツナ等のトッピング、ドレッシングも含む） | ５０～８０ｇ  （45ｇ以上） | ６５～９０ｇ  （60ｇ以上） |

＊鶏がら、豚骨も1食分の合計値に含まれるので下限のときは注意する。

**主　食（使用量）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | 小学校（中） | 中学校 |
| 米 | 白　　飯  （出来上がり量） | | ７５～８０ｇ  （150ｇ以上） | １００～１１０ｇ  （200ｇ以上） |
| まぜご飯（具が多い） | | ６５～７０ｇ | ８５～９０ｇ |
| まぜご飯（具が少ない） | | ７０～７５ｇ | ９０～９５ｇ |
| かけご飯（カレーライス等） | | ８０～８５ｇ | １０５～１１５ｇ |
| 麺 | スパゲッティ（ナポリタン等） | | ４５～５０ｇ | ７５～８０ｇ |
| スパゲッティ（ミートソース等） | | ５５～６０ｇ | ８５～９０ｇ |
| 生うどん（冷やし） | | １００ｇ | １３０～１４０ｇ |
| 冷凍細うどん（冷やし） | | １２０～１３０ｇ | １９０～２２０ｇ |
| 冷凍うどん（煮込み） | | １００～１２０ｇ | １７０～１９０ｇ |
| 生中華めん（冷やし中華等） | | ７５～８０ｇ | １００～１１０ｇ |
| 冷凍ラーメン | | １２０ｇ | １８０～２００ｇ |
| 蒸し中華 | 焼きそば | ８５～１００ｇ | １５０～１７０ｇ |
| あんかけ焼きそば | １１０～１２０ｇ | １７０～１８０ｇ |
| ラーメン | １２０～１３０ｇ | １８０～２１０ｇ |
| パン | パ　　ン（小麦粉量） | | 低３０～４０ｇ  中４０～５０ｇ  高５０～６０ｇ | ６０～７０ｇ |

**鶏がらスープ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 水　分 | ６０ｇ | ７０ｇ | ９０ｇ以上 |
| 鶏がら | １０ｇ | １５ｇ | ２０ｇ |
| 生　姜 | ０．３ｇ | ０．３ｇ | ０．５ｇ |
| ローリエ（葉） | ０．０１ｇ | ０．０１ｇ | ０．０２ｇ |

* 生姜またはローリエは、料理にあわせて使い分ける。
* がらパックを使用する際の水分量は、がらパック分量の２０倍程度。
* がらミンチを使用する際は、鶏がらの半量を目安にする。

**和風汁物**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | 小学校  （水分１１０～１２０ｇ） | 中学校  （水分１３５ｇ） |
| だし | 削り節 | ２.５ｇ | ３～３.５ｇ |
| 削り節＋こんぶ | （削り節）　　　（こんぶ）  ２～２.５ｇ ＋ ０.２ｇ | （削り節）　　　（こんぶ）  ２.５～３ｇ ＋ ０.３ｇ |
| 削り節＋煮干し | （削り節）　 （煮干し）  １.５ｇ ＋ １ｇ | （削り節）　 （煮干し）  ２ｇ ＋ １ｇ |
| みそ | | ６．５ｇ | ８ｇ |

＊塩分濃度は０．６％未満とする。

**乾物類のもどし率（主食類）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食品名 | | もどし率（倍） | 食品名 | | もどし率（倍） |
| スパゲッティ | | ２．４ | 春雨 | 緑　豆 | ３．５ |
| マカロニ | | ２．４ | 国　産 | ４．０ |
|  | 生中華麺 | １．８ | ビーフン | | ３．０ |
| 冷　麦 | ２．５ | 切干大根 | | ４．５ |
| そうめん | ３．０ | かんぴょう | | ５．３ |
| 生うどん | | １．８ | 高野豆腐 | | ６．０ |

**食品構成では戻した状態で考える乾物類のもどし率**（きのこ、豆、海藻）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 食品名 | | もどし率（倍） | 食品名 | もどし率（倍） |
| 乾燥豆類 | | ２．０ | 干ししいたけ | ５．５ |
| わかめ | 塩　蔵 | １．５ | ひじき | ６．５ |
| カットわかめ | １２．０ | きくらげ | ８．０ |
| こんぶ | | ３．０ |  |  |

**果物の係数（カロリーメイク対応）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 個数 | 係数 | 例 | 個数 | 係数 | 例 |
| １／２ | ０．５０ | みかん、キウイ | １／１２ | ０．０８ | パイン |
| １／４ | ０．２５ | 清見オレンジ、りんご、柿 | １／１６ | ０．０６ | 小玉すいか、メロン |
| １／６ | ０．１７ | 清見オレンジ、りんご | １／２４ | ０．０４ | すいか |
|  |  |  | １／３２ | ０．０３ | すいか |

**ドレッシング**

**フレンチドレッシング　　　　　　　　　　　　　　　　　しょうゆドレッシング**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 |
| サラダ油 | 0．5～1．5ｇ | １～２ｇ | ０．５～１．５ｇ | １～２ｇ |
| 酢 | 1～１．５ｇ | 1．5～２ｇ | １～１．５ｇ | １．５～２ｇ |
| 塩 | ０．２～０．３ｇ | ０．２５～０．３ｇ | ０．１ｇ | ０．１ｇ |
| こしょう | ０．０１ｇ | ０．０２ｇ | ０．０１ｇ | ０．０２ｇ |
| からし | ０．０２ｇ | ０．０３ｇ | ０．０２ｇ | ０．０３ｇ |
| 砂糖 | ０．３ｇ | ０．３～０．６ｇ | ０．３ｇ | ０．３～０．６ｇ |
| しょうゆ |  |  | １．０～１．５ｇ | ２．０ｇ |

**吸油率**

|  |  |
| --- | --- |
| 料理名 | 吸油率 |
| 揚げパン、ドーナツ | １５％ |
| フライドポテト | （拍子木切り）５％  （せん切り）１９％ |
| フライ | １０～１５％ |
| 天ぷら | １５～２０％ |
| かき揚げ | ３０～４０％ |
| から揚げ | ５％ |

参考：調理のためのベーシックデータ第５版（女子栄養大学出版部）

**《献立作成時に注意が必要な食品の表示》**

おいしい給食検討会で献立を共有するため、以下の食品については使用コードに注意。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 食品名 | 使用してよい表示  （カロリーメイクの表示） | 使わない表示 |
| 油 | 油　※炒め用  サラダ油　※ドレッシング等  揚げ油 | ひまわり油、大豆油  米ぬか油、とうもろこし油 |
| 酢 | 酢 |  |
| 砂糖 | 砂糖、三温糖※ |  |
| こしょう | こしょう | 白こしょう |
| 塩 | 塩 |  |
| 酒 | 日本酒 | 清酒 |
| みりん | 本みりん | みりん（本直し） |
| 洋辛子 | 洋がらし（粉） |  |
| 小麦粉 | 小麦粉 | 薄力粉 |
| 牛乳　２００ｃｃ | 学乳 |  |
| 調理用牛乳 | 調理用牛乳（学乳） |  |
| 生クリーム | 生クリーム（学乳） |  |
| ヨーグルト　１００ｇ | 学乳ヨーグルト |  |
| 調理用ヨーグルト | プレーンヨーグルト（学乳） |  |
| ねぎ | 長ねぎ　　廃棄率10% | ねぎ　　廃棄率40% |
| ブロッコリー | ブロッコリー（葉なし）廃棄率15% | ブロッコリー　廃棄率50% |
| カリフラワー | カリフラワー（葉なし）廃棄率15% | カリフラワー　廃棄率50% |
| わかめ | わかめ（冷凍）　食品コード9-45 | 生わかめ　食品コード9-39  わかめ　食品コード9-40 |

※ 三温糖は、煮物等の三温糖が向く料理に限り使用可。

カロリーメイクについて

＜食品追加登録の基準＞

「区内全体での使用頻度が高いか」「献立作成時の不便があるか」「調理手配や注文の間違いにつながる恐れがあるか」について検討し、登録は教育委員会のパソコンで行い、配信する。

＜食品独自登録＞

食品を独自登録することで、「他校と交換できない」「異動時の混乱・注文間違いにつながる」などの事例がある。各校での登録は行わず、献立委員会を通じて食品の追加登録を検討する。

**カロリーメイク８学校版操作マニュアル**

Windowsの「スタート」ボタン → カロリーメイク8【学校版】 → カロリーメイク８学校版

操作マニュアル（PDF）

※ページ数は、カロリーメイク８学校版操作マニュアルより

＜食品コード＞

　食品の呼び名の頭に✕がついている食品コードは使用しない。過去の献立に✕がついている食品が使われている場合は、✕のない食品コードに変更する。

　※✕がついている食品コードは全ての栄養価無しになっている。

【✕がついている食品コード例】

　足立区の使用禁止食材（カジキマグロ・メカジキ・キハダマグロ・マグロ・カツオ・びわ）

通常使用しない食材（ブラックタイガーエビフライ用、いか天種など）

【食品コードの変更方法】

**食品の交換**カロリーメイク８学校版操作マニュアルp106

＜料理登録＞

　　献立を作成、修正した際は、それぞれの料理について、料理登録を行う。

　　該当日の献立作成画面の料理Ｎｏ→料理マスタへ登録を☑→設定→料理名をクリックして上書き登録　または　空白の欄をクリックして新規登録を行う。

＜献立作成の上書登録と登録の違い＞　※どちらを使用しても問題ない。

上書登録は、クリック数が少なく登録できる。登録は、別日にも同じ献立を登録したい場合に便利。

＜その他のカロリーメイク便利機能＞

【アレルギー関連機能】

●**アレルギー項目マスタ**｜p39　　**アレルギーマークが★だけではなくなる**

項目ごとに任意で記号を設定できる。たまごは◎、えびは◇、オレンジは▲など。

●**アレルギー項目色設定**｜p48　　**アレルギー食材が使われている献立名に色が付く**

献立プラン画面、献立原案画面では、アレルギー項目ごとに料理名の表示色を設定できる。

特定のアレルギー項目（たまご）を使用している料理はどの料理か、どの日に入っているのかが一覧でわかる。

【献立プラン】

●**入替機能**｜p98　　**同じ月の中で献立を入れ替えたい**

同一月の中で１日単位、または料理単位で入れ替えができる。

献立を入れ替える際に、給食がない日に献立を入れて、移して消してという作業は必要ない。

【献立一覧】

●**料理名検索・日付範囲指定**｜p95　**あの料理はいつ、どの組み合わせで出したか確認したい**

献立作成画面等、各画面から表示される献立一覧に抽出条件（料理名、期間指定）が追加されている。

【食品再利用】

●**再利用オプション**｜p163　　**アレルギー食品設定の受け渡し**

食品コード指定で食品データの受け渡しを行う場合、アレルギー食品設定を受け渡すことができる。

【帳票類】

●**給食人員台帳**｜p237

１か月ごとの食数（日にち、学年別）が一覧になって表示できる。Excel出力も可能。