

世田谷区立学校給食太子堂調理場の案内



現在の調理場（写真手前が玄関、左奥に給食配送車の車庫、右奥に調理場の門があります。）

世田谷区教育委員会

〒154-0004

世田谷区太子堂1丁目3番46号
TEL3410-2753/FAX3424-4007

（平成29年4月）

1. はじめに

当調理場は、学校給食法（昭和29年、法160号）に基づき、義務教育諸学校において、その児童・生徒に対し実施される学校給食の調理等の業務を効率的に処理するために、区の設置条例により昭和49年に開設されました。

区立中学校の給食は、自校調理方式、共同調理方式（センター方式）及び親子調理方式の3方式により運営されています。当調理場は、共同調理方式（センター方式）により、区内7校の中学校に給食を調理し、配送しています。

※ 現在は、調理室改築中の小学校2校にも給食を調理し、配送しています。

2. 学校給食の目的

学校給食は、栄養のバランスのとれた多様な食事を提供することにより、生徒の体力向上や健康の維持増進を図るとともに、生徒が生涯にわたって健康に過ごすことができるよう、食習慣や食生活の知識を身に付けることを目的としています。

その目標は次のとおりです。（学校給食法第2条）

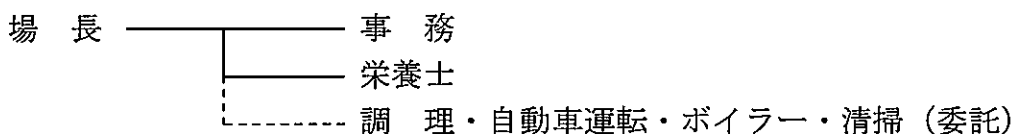
- (1) 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- (2) 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- (3) 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- (4) 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- (5) 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- (6) 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- (7) 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

3. 施設の概要

- | | |
|----------|--|
| (1) 敷地 | 2983.50㎡ |
| (2) 建物 | 2208.64㎡（附帯施設を含む 延面積）
鉄筋コンクリート造、地下1階、地上3階 |
| (3) 主な設備 | ボイラー2基（熱源 都市ガス）
汚水処理設備 |
| (4) 調理設備 | 連続炊飯機、連続揚げ物機、焼物機、蒸し物機
真空冷却機、フードスライサー、蒸気釜、ガス釜
熱風消毒保管庫、食器食缶洗浄機 |

4. 組織

世田谷区教育委員会事務局 学校健康推進課の下に、次のような組織となっています



5. 運 営

調理場の給食調理を適正に運営するため、次の審議会・委員会が設置されています。

(1) 運営審議会

調理場の運営を適正かつ円滑に行うための基本事項を審議します。校長代表、P T A代表、給食主任代表、医師会代表、学識経験者などにより構成されています。必要に応じて年に数回開催されます。

(2) 献立作成委員会

献立は栄養職員が献立原案（月単位）を作成し、校長、給食主任、P T A代表及び調理場職員で構成する献立作成委員会の審議を経て決定されます。

献立作成にあたっては、東京都教育委員会が策定した「東京都学校給食栄養摂取の標準」に基づき、生徒の嗜好もできる限り取り入れ、手作り給食となるように、配慮しています。

(3) 物資購入委員会

食材料の購入にあたっては、校長、給食主任、P T A代表及び調理場職員で構成する物資購入委員会で質・味・価格などを審議し、安価で良質な物資を決定し、予め区に登録されている指定納入業者から物資を購入しています。

6. 栄養指導

栄養職員が学校給食の栄養等に関する専門的事項を司るとともに、「試食会」「調理場見学会」の受入れなどにより、家庭との連携を深めています。

7. 給食数・調理食数

給食費は食材料費を保護者負担とし、一食あたり313円（中学校）です。人件費・光熱水費・厨房機器等にかかる費用は公費負担となっています。

当調理場では、一日あたり最大約4,300食を調理しています。また、給食日数は月曜から金曜までで一週間に5日（年間200日弱）、給食を提供しています。

8. 衛生管理

施設、設備について定期的に清掃するとともに、安全で環境負荷の低い方法での害虫の駆除、発生予防にあたっています。また、調理場に勤務する職員については全員、定期的に健康診断や細菌検査を実施しています。

食材料についても定期あるいは臨時に衛生検査機関による検査、保健所の検査、その他自主検査などを実施しており、衛生には万全を期しています。

9. 職業体験の受け入れ等

中学生を対象として、職業体験の受け入れ等を積極的に行っています。

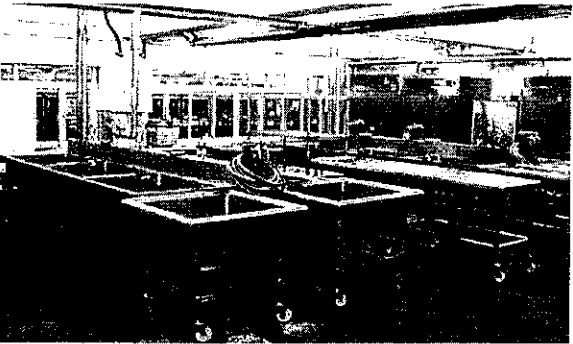
10. 配 送

現在は、10台の配送車により小・中学校9校の受入校に、給食の配送と喫食前後の食器・食缶の配送・回収を行っています。

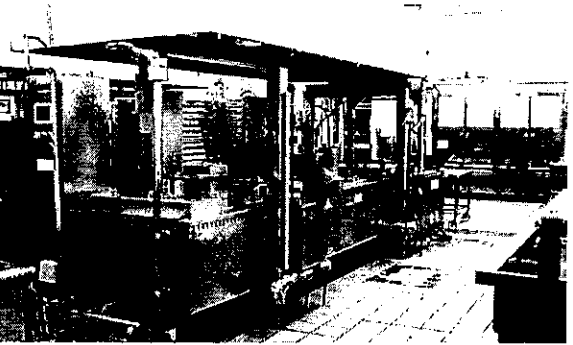
調理場施設紹介



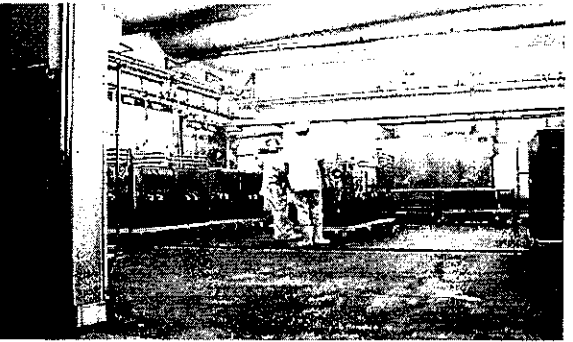
手洗室：作業の前に白衣、帽子、マスク、調理靴を着用し、爪の中まで洗い、消毒します。



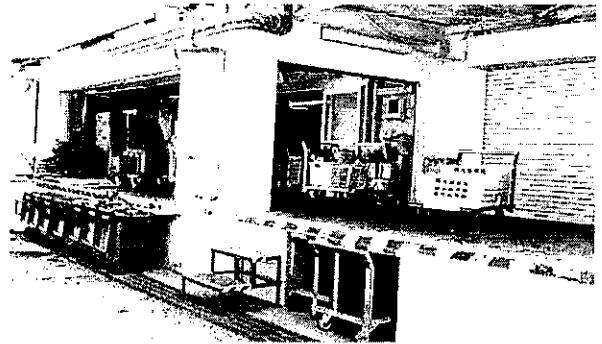
下処理室：野菜、肉、魚などの下処理を行います。



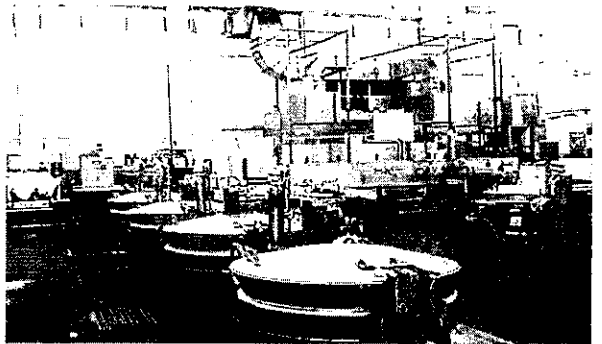
調理室：手前が連続揚げ物機、3段階に温度調節ができます。奥が食缶等の保管庫です。



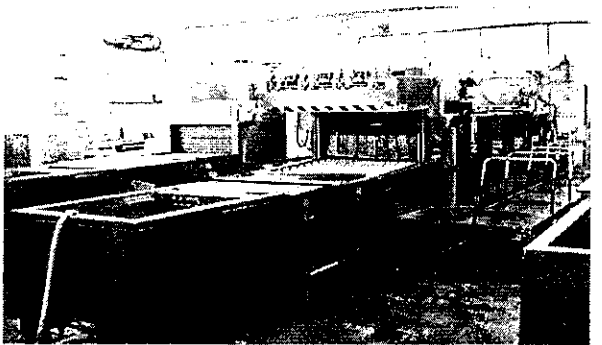
コンテナ室：コンテナを配送車に積み込み中。壁際には熱風消毒保管庫が並んでいます。食器等を蒸気の熱で90度・1時間殺菌します。



食材の検収室：朝の納品時に色、匂い、温度、産地を確認します。奥が野菜、手前が肉・魚です。



調理室：手前が回転釜、奥が連続炊飯機で一日約2,500食以内を目処にお米を炊いています。

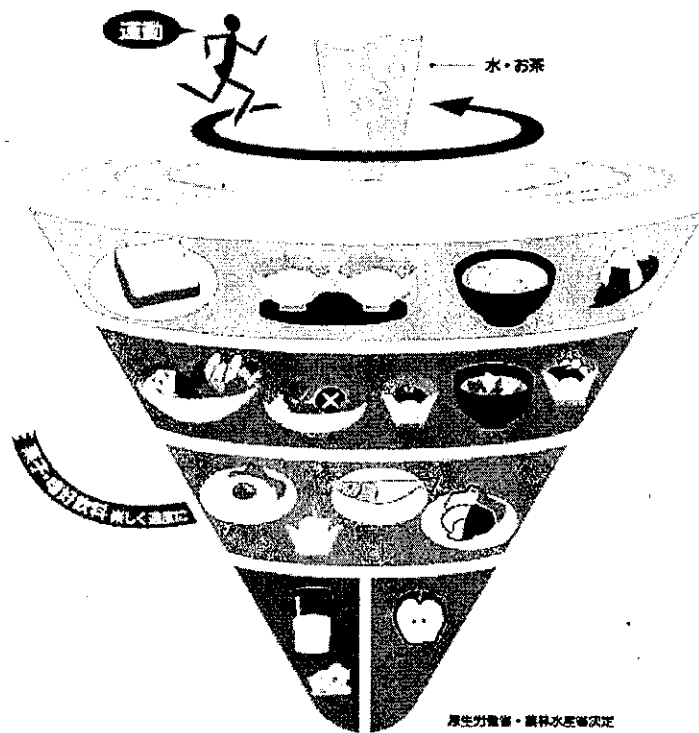


洗浄室：食器・食缶洗浄機。手前で残菜を分別し、容器を水洗いした後、洗浄します。



配送車：食器の届け、給食の配送、食器の回収と毎日受入校との間を3往復しています。

「食事バランスガイド」で実践 毎日の食生活チェックブック



「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすく示されています。

このチェックブックに従ってバランスのよい食生活を送ってみましょう。

〈お願い〉

「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧など病院で医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

check! まずは、自分の一日分の適量を調べましょう

適量チェック! CHART

性別	年齢	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
	70才以上	~2000				※2 2~3	
	10~11才	2200					
	12~17才	±200	5~7	5~6	3~5	2	2
女性	6~11才						
	70才以上						
	12~17才						
基本形	18~69才	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
		~3000				※2 2~4	

単位：つ (SV)
SVとはサービング (食事の提供量) の略

※1 活動量の見方
「低い」：1日中座っていることがほとんどの人
「ふつう以上」：「低」に該当しない人

さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ (SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ (SV) 程度までを目安にするのが適当です。

check! 自分の1日の適量を、書き込みましょう。

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

check!

自分の体型をチェックしてみましょう

身長 _____ cm

体重 _____ kg

腹囲 _____ cm

腹囲は立った状態でおへそ周りを計測してください

BMI _____²

BMI=体重(kg)÷〔身長(m)〕²

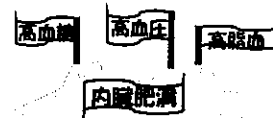
BMI≥25で 男性の腹囲85cm以上
女性の腹囲90cm以上
の場合は内臓脂肪型肥満の疑いがあります

肥満(成人でBMI≥25)の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーを1ランク(200kcal)下げるなどの工夫が必要です

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山(メタボリックシンドローム)から水面上に出たいくつかの山」のような状態

○投薬(例えば血糖を下げるクスリ)だけでは水面に出た「氷山のひとつの山を削る」だけです。

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要です。



メタボリックシンドローム
(代謝機能の不調)



個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない。

check!

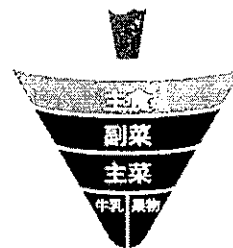
今日は何を食べたか書き出してみましょう

朝ごはん

昼ごはん

夕ごはん

間食



check!

料理例を見ながら、一日に食べた食事の量を各料理区分ごとに「つ」に換算してみましょう

料理例

主食

1つ分 = = = = =
 ごはん小1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = = =
 ごはん中1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー

副菜

1つ分 = = = = = = = =
 野菜サラダ きゅうりどわか むたくさん味 ほうれん草の ひじきの 煮豆 きのこソテー
 めの酢の物 噌汁 お浸し 煮物

2つ分 = = = =
 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし

主菜

1つ分 = = = = 2つ分 = = = =
 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身

3つ分 = = = =
 ハンバーグ ステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

牛乳・乳製品

1つ分 = = = = = 2つ分 = =
 牛乳コップ半分 チーズ1かけ チーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳びん1本

果物

1つ分 = = = = = = =
 みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

1日分の	主食	の合計	_____	つ
	副菜		_____	つ
	主菜		_____	つ
	牛乳・乳製品		_____	つ
	果物		_____	つ

◆このほかの料理も付録に載っています。参考にしてください。

※ 付録①～③の中から自分に合った方法を選んでサービング数（SV）を計算してみてください。

付録① おおまかに料理のサービング数（SV）を知りたい場合

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主食	ごはん大盛り 1杯	2					340
	ごはん中盛り 1杯	1.5					250
	ごはん小盛り 1杯	1					170
	おにぎり 1個	1					170
	白がゆ	1					140
	うな重	2		3			630
	エビピラフ ご飯、タマネギ、マッシュルーム、エビ	2	1	1			480
	親子丼 ご飯、タマネギ、鶏肉、卵	2	1	2			510
	カツ丼 ご飯、タマネギ、豚肉	2	1	3			870
	カレーライス ご飯、じゃが芋、タマネギ、にんじん、豚肉	2	2	2			760
	すし(にぎり) ご飯、まぐろ、イカ、エビ、卵	2		2			500
	チキンライス ご飯、鶏肉	2		1			650
	チャーハン ご飯、にんじん、しいたけ、ピーマン、ハム、卵	2	1	2			700
	天井 ご飯、エビ	2	1				560
	ピピンバ ご飯、ほうれん草、大根、ぜんまい、牛肉、卵	2	2	2			620
	トースト(6枚切り)	1					220
トースト(4枚切り)	1					300	

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主食	クロワッサン 2個	1					360
	ロールパン 2個	1					190
	ぶどうパン	1					220
	調理パン パン、スイートコーン	1					280
	ハンバーガー パン、合いびき肉	1		2			500
	ピザトースト パン、チーズ	1			4		340
	ミックスサンドイッチ パン、きゅうり、レタス、ハム、卵、チーズ	1	1	1	1		550
	かけうどん	2					400
	天ぷらうどん うどん、エビ	2		1			640
	ざるそば	2					430
	ラーメン	2					430
	チャーシューメン 中華麺、めんま、青菜、豚肉	2	1	1			430
	天津メン 中華麺、卵	2		2			680
	焼きそば 中華麺、キャベツ、タマネギ、にんじん、ピーマン、豚肉	1	2	1			540
	スパゲッティ(ナポリタン) スパゲッティ、タマネギ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	2	1				520
	お好み焼き 小麦粉、キャベツ、山芋、豚肉、イカ、さくらエビ	1	1	3			550
	たこ焼き 小麦粉、たこ、卵	1		1			320
	マカロニグラタン マカロニ、牛乳、チーズ	1			2		450

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
副菜	うずら豆の含め煮		1				110
	かぼちやの煮物		1				120
	きのこのバター炒め えのき、しいたけ、しめじ		1				70
	キャベツの炒め物		2				210
	きゅうりとわかめの酢の物		1				30
	切り干し大根の煮物 切干大根、しいたけ、にんじん		1				120
	きんぴらごぼう ごぼう、にんじん		1				100
	小松菜の炒め煮		1				100
	コロッケ ジャが芋、タマネギ		2				310
	里芋の煮物 里芋、しいたけ、にんじん、さやいんげん		2				120
	じゃが芋の煮物 ジャが芋、タマネギ、にんじん		2				170
	春菊のごまあえ		1				80
	なすのしぎやき なす、ピーマン		2				210
	なます 大根、にんじん		1				90
	にんじんのバター煮		1				70
	ひじきの煮物 ひじき、にんじん		1				100
	ふかし芋		1				130
	ほうれん草のお浸し		1				20
ほうれん草の中国風炒め物 ほうれん草、もやし、たけのこ		2				210	

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
副菜	ポテトフライ じゃが芋		1				120
	もやしに炒め もやし、にら、にんじん		1				190
	野菜の煮しめ 里芋、しいたけ、たけのこ、にんじん、れんこん、こんにゃく、ごぼう等		2				130
	野菜の天ぷら かぼちゃ、さつま芋、大根、ししとうがらし、なす、れんこん		1				230
	枝豆		1				70
	海藻とツナのサラダ とさかのり、キュウリ、わかめ		1				70
	キャベツのサラダ		1				50
	きゅうりのもろみ添え		1				30
	冷やしトマト		1				20
	ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、にんじん		1				170
	レタスときゅうりのサラダ レタス、トマト、キュウリ		1				50
	ゆでブロッコリー		1				90
	じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、タマネギ、わかめ		1				70
	根菜の汁 大根、ごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ		1				20
	コーンスープ スイートコーン、タマネギ		1				130
野菜スープ キャベツ、タマネギ、にんじん、さやえんどう、セロリ		1				60	

料理 区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳 製品	果物	kcal
主菜	ウインナーのソテー 2本			1			180
	おでん 豆腐、さつまいも、 ちくわ、大根、こんにゃく、 里芋、ふき、ごぼう		4	2			240
	オムレツ 卵2個			2			220
	がんもどきの煮物 がん もどき、大根、にんじん、 春菊		1	2			180
	ギョーザ 豚肉、キャベツ		1	2			350
	クリームシチュー 鶏肉、 じゃが芋、タマネギ、にんじ ん、ブロッコリー、マッシュ ルーム、牛乳		3	2	1		380
	魚の照り焼き プリ			2			220
	魚のフライ まだら			2			250
	さけの塩焼き 鮭			2			120
	サケのムニエル 鮭			3			190
	さしみ まぐろ、イカ			2			80
	さんまの塩焼き さんま			2			210
	すき焼き 牛肉、卵、豆腐、 しらたき、春菊、しいたけ、 ねぎ		2	4			670
	酢豚 豚肉、たまねぎ、に んじん、たけのこ、ピーマン		2	3			640
	たたき かつお			3			100
	茶碗蒸し 卵、鶏肉、 かまぼこ			1			70

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
主食	天ぷら盛り合わせ きす、いか、えび、大根、さつま芋、にんじん、しいたけ、ししとうがらし		1	2			410
	鶏肉のから揚げ 鶏肉			3			300
	トンカツ 豚肉			3			350
	南蛮漬け あじ			2			230
	煮魚 さば			2			210
	肉じゃが 牛肉、じゃが芋、しらたき、タマネギ		3	1			350
	ハンバーグ 牛肉・豚肉、たまねぎ、レタス		1	3			410
	ビーフステーキ 牛肉			5			400
	干物 かます			2			80
	豚肉のしょうが焼き 豚肉			3			350
	麻婆豆腐 豆腐、豚肉			2			230
	焼きとり 2本			2			210
	ロールキャベツ 豚肉、ベーコン、キャベツ、たまねぎ		3	1			240
	卵焼き 卵1.5個			2			150
	目玉焼き 卵1個			1			110
	納豆 1パック			1			110
	冷奴 1/3丁			1			100

料理区分	料理名	つ(SV)					エネルギー
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	kcal
牛乳・乳製品	牛乳 瓶1本				2		130
	プロセスチーズ 1枚				1		70
	ヨーグルト 1パック				1		60
果物	かき 1個					1	60
	なし 半分					1	50
	ぶどう 半房					1	60
	みかん 1個					1	50
	もも 1個					1	40
	りんご 半分					1	50

注：各料理のサービング数 (SV)は、あくまで重量の一例から計算しています。実際に飲食する料理とは一致しない場合がありますので、目安として使用してください。

- ◆ 1つ (SV) の基準は付録③を参照してください。
- ◆ 食材料の重量は原則として生の重量としました (副菜重量の「つ (SV)」の算出に際し、乾物は戻した重量として扱っています)。
- ◆ 茶碗蒸しは本来主菜ではありませんが、多様な活用の状況を考慮して主菜に加えました。
- ◆ 表中の値は、五訂日本食品標準成分表を基に算出しています。
- ◆ 野菜ジュース (100%) は、飲んだ重量の半分として考えます (200ml で1つ (SV))。手軽にとることができるので、上手に利用するとよいですが、それだけで野菜不足を補うことができる訳ではないことに留意してください。
- ◆ 果汁100%ジュースは、飲んだ重量の半分として考えます。ただし、果物や野菜に比べてビタミンや食物繊維は少なめで、エネルギーの過剰摂取につながりやすいので、多くの量のジュースだけを摂取して、果物をとらなくなるような注意してください。

実施献立報告書

料理名	使用材料名	摂取量 g	1人当りの平均摂取栄養量														
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				コレステロール mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
										A μg	B1 mg	B2 mg	C mg				
昼主	チンジャオロース丼(干絲入)																
	精白米	95.00	340	5.8	0.9	5	22	0.8	1.3	0	0.08	0.02	0	0	0.5	0.0	
	おおむぎ精麦 米粒麦	10.00	34	0.7	0.2	2	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0	0.9	0.0	
	清酒 本醸造酒	1.80	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	ひまわり油	0.27	2	0.0	0.3	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	ひまわり油	2.00	18	0.0	2.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	トウバンジャン	0.05	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	にんにく	0.50	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	しょうが	1.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	豚もも 脂身つき	35.00	64	7.2	3.6	1	8	0.2	0.7	1	0.22	0.06	0	23	0.0	0.0	
	清酒 本醸造酒	2.00	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	濃口しょうゆ	2.50	2	0.2	0.0	1	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.4	
	オイスターソース	0.50	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.1	
	たまねぎ	50.00	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	1	0.8	0.0	
	たけのこ水煮缶詰	40.00	9	1.1	0.1	8	2	0.1	0.2	0	0.00	0.02	0	0	0.9	0.0	
	食塩	0.40	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.4	
	白こしょう	0.04	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	三温糖	1.20	5	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	濃口しょうゆ	4.20	3	0.3	0.0	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.6	
	オイスターソース	2.00	2	0.2	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.2	
	ひまわり油	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	〔市販〕豆腐干絲	25.00	49	3.9	3.7	48	0	0.5	0.0	0	0.01	0.00	0	0	0.0	0.1	
	ピーマン	20.00	4	0.2	0.0	2	2	0.1	0.0	7	0.01	0.01	15	0	0.5	0.0	
	穀物酢	0.40	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	片栗粉	1.25	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	ごま油	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	(小計)	296.11	571	20.1	11.9	80	48	2.0	2.4	8	0.34	0.12	17	24	3.6	1.8	
昼飲	飲用牛乳																
	飲用牛乳	206.00	138	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	25	0.0	0.2	
昼副	卵とトマトのスープ(生トマト)																
	冷凍がらパック(チキン)	17.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	水	170.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	ベーリーフ	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	ひまわり油	0.50	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	若鶏もも 皮なし	15.00	19	2.9	0.8	1	4	0.1	0.3	2	0.01	0.02	0	13	0.0	0.0	
	清酒 本醸造酒	1.00	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	たまねぎ	60.00	22	0.6	0.1	13	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	2	1	1.0	0.0	
	濃口しょうゆ	2.00	1	0.2	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.3	
	食塩	1.20	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	1.2	
	白こしょう	0.03	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	トマト	20.00	4	0.1	0.0	1	2	0.0	0.0	7	0.01	0.00	2	0	0.2	0.0	
	凍結液卵HV	35.00	57	4.3	3.9	19	4	0.6	0.1	54	0.02	0.13	0	165	0.0	0.1	
	片栗粉	1.80	6	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	こまつな	8.00	1	0.1	0.0	14	1	0.2	0.0	17	0.01	0.01	2	0	0.2	0.0	
	(小計)	331.55	116	8.2	5.3	49	17	1.0	0.5	80	0.06	0.16	6	179	1.4	1.6	
中学校 合計		833.66	825	35.1	25.0	356	86	3.0	3.7	166	0.48	0.59	25	228	5.0	3.6	