

# 実習献立表

会津大学短期大学部 食物栄養学科

実習課題： オタネニンジンを使った人参ご飯  
 作成者： 左ゼミ

試作・実施月日：

注：@ は微量、- は未定量

| 対象 |                             | 合計          |                  |               |        |          |         |           |             |         |                |               |            |              |          |          | 食数      |      |           |           |                 |
|----|-----------------------------|-------------|------------------|---------------|--------|----------|---------|-----------|-------------|---------|----------------|---------------|------------|--------------|----------|----------|---------|------|-----------|-----------|-----------------|
|    |                             | 303         | 5.5              |               | 0.9    | 65.3     | 17      | 0.8       | 0.7         | 1.2     | 161.7          | 193           | 0.08       | 0.05         | 2        | 1人分      |         |      |           |           |                 |
|    |                             | 栄養基準量       |                  |               |        |          |         |           |             |         |                |               |            |              |          |          |         |      |           |           |                 |
|    |                             | 過不足率        |                  |               |        |          |         |           |             |         |                |               |            |              |          |          |         |      |           |           |                 |
| 区分 | 献立名                         | 材料名         | 1人分<br>純使用量<br>g | 1人当たりの栄養量     |        |          |         |           |             |         |                |               |            |              |          |          |         |      | 純使用量<br>g | 総使用量<br>g | 発注量<br>出庫量<br>g |
|    |                             |             |                  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質  |          | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 食塩<br>相当量<br>g | 食物<br>繊維<br>g | カリウム<br>mg | ビタミン         |          |          |         |      |           |           |                 |
|    |                             |             |                  |               | 総<br>g | 動物性<br>g |         |           |             |         |                |               |            | βカロル当量<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |      |           |           |                 |
| 給食 | オタネニンジンを使った人参ご飯<br>(0.8%塩分) | 精白米         | 80               | 286           | 4.9    | 0.7      | 62.1    | 4         | 0.6         | 0.0     | 0.4            | 71.2          | 0          | 0.06         | 0.02     | 0        | 80      | 80   |           |           |                 |
|    |                             | にんじん/皮むき・生  | 28               | 10            | 0.2    | 0.0      | 2.4     | 7         | 0.1         | 0.0     | 0.7            | 75.6          | 193        | 0.02         | 0.02     | 2        | 28      | 31.1 |           |           |                 |
|    |                             | 水           | 10               | 0             | 0.0    | 0.0      | 0.0     | 0         | 0.0         | 0.0     | 0.0            | 0.0           | 0          | 0.00         | 0.00     | 0        | 10      | 10   |           |           |                 |
|    |                             | 固形コンソメ      | 0.8              | 2             | 0.1    | 0.0      | 0.3     | 0         | 0.0         | 0.3     | 0.0            | 1.6           | 0          | 0.00         | 0.00     | 0        | 0.8     | 0.8  |           |           |                 |
|    |                             | ごま/すり       | 0.4              | 2             | 0.1    | 0.2      | 0.1     | 5         | 0.0         | 0.0     | 0.1            | 1.6           | 0          | 0.00         | 0.00     | 0        | 0.4     | 0.4  |           |           |                 |
|    |                             | こいくちしょうゆ    | 3                | 2             | 0.2    | 0.0      | 0.3     | 1         | 0.1         | 0.4     | 0.0            | 11.7          | 0          | 0.00         | 0.01     | 0        | 3       | 3    |           |           |                 |
|    |                             | オタネニンジン(ひげ) | 0.2              | 1             | 0.0    | 0.0      | 0.1     | 0         | 0.0         | 0.0     | 0.0            | 0             | 0.00       | 0.00         | 0        | 0.2      | 0.2     |      |           |           |                 |
|    | 合計                          |             | 303              | 5.5           |        | 0.9      | 65.3    | 17        | 0.8         | 0.7     | 1.2            | 161.7         | 193        | 0.08         | 0.05     | 2        |         |      |           |           |                 |
|    |                             |             |                  |               |        |          |         |           |             |         |                |               |            |              |          |          |         |      |           |           |                 |
|    |                             |             |                  |               |        |          |         |           |             |         |                |               |            |              |          |          |         |      |           |           |                 |
|    |                             |             |                  |               |        |          |         |           |             |         |                |               |            |              |          |          |         |      |           |           |                 |
|    |                             |             |                  |               |        |          |         |           |             |         |                |               |            |              |          |          |         |      |           |           |                 |