

シート1 個人衛生管理表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

調理作業開始前に各自で確認し、記載すること。

点検項目

細菌検査	検便検査の結果に異常はないか(直近1か月以内)。
体調	下痢、嘔吐、発熱などの異常はないか。
化膿創	手指や顔面などに化膿創はないか。
指輪等	指輪、ピアス、時計などは身につけていないか。
爪	マニキュアをつけていないか。爪は短いか。
履物	専用の履物を使用しているか。
服装	専用の清潔な調理着と帽子を着用しているか。
毛髪	毛髪が帽子から出ていないか。
手洗い	身支度の後、適切な手洗いを実施しているか。

適切: 不適切: x

氏名	細菌検査の提出	体調	化膿創	指輪等	爪	履物	服装	毛髪	手洗い	確認
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										

点検結果及び改善すべき点

例) Aさんの髪の毛が帽子の中にきっちり収められていなかったため指摘し、改善を要請した。

シート2 食事摂取基準を参考とした給与栄養目標量算出表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

対象者の年齢: _____ 歳

性別: _____

身体活動レベル: _____

その他: 妊婦 (初期 ・ 中期 ・ 末期)、授乳婦、月経 (有 ・ 無)

栄養素	食事摂取基準 (1日当たり)		給与栄養目標量 (1日当たり)		給与栄養目標量 昼食(/)
エネルギー (kcal)	推定エネルギー必要量	kcal		kcal	kcal
たんぱく質 (g)	推定平均必要量	g	~	g	~ g
	推奨量	g			
脂質 (g)	目標量 (%)	%	~	g	~ g
カルシウム (mg)	推定平均必要量	mg	~	mg	~ mg
	推奨量	mg			
	耐容上限量	mg			
鉄 (mg)	推定平均必要量	mg	~	mg	~ mg
	推奨量	mg			
	耐容上限量	mg			
ビタミンA (μgRE)	推定平均必要量	μgRE	~	μgRE	~ μgRE
	推奨量	μgRE			
	耐容上限量	μgRE			
ビタミンB ₁ (mg)	推定平均必要量	mg	~	mg	~ mg
	推奨量	mg			
ビタミンB ₂ (mg)	推定平均必要量	mg	~	mg	~ mg
	推奨量	mg			
ビタミンC (mg)	推定平均必要量	mg	~	mg	~ mg
	推奨量	mg			
食物繊維 (g)	目標量	g		g	g

シート3 加重平均による給与栄養目標量算出表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

年齢(歳)	性別	身体活動レベル (kcal/日)	対象人数(人)	エネルギー階級別合計(kcal)
18～29	男	2,250	人	kcal
		2,650	人	kcal
		3,000	人	kcal
	女	1,700	人	kcal
		1,950	人	kcal
		2,250	人	kcal
30～49	男	2,300	人	kcal
		2,650	人	kcal
		3,050	人	kcal
	女	1,750	人	kcal
		2,000	人	kcal
		2,300	人	kcal
50～69	男	2,100	人	kcal
		2,450	人	kcal
		2,800	人	kcal
	女	1,650	人	kcal
		1,950	人	kcal
		2,200	人	kcal
合 計			人	kcal
給与栄養目標量(1日)				kcal

シート6 食品構成表(2000kcal 18食品群)

年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

作成条件

主食の摂取頻度は _____ 日間 (_____ 食 × _____ 日 = _____ 回) とし、米 _____ 回、パン類 _____ 回、めん類 _____ 回とした。

たんぱく質源(主菜)の摂取頻度は、肉 _____ 回、魚 _____ 回、卵 _____ 回、大豆製品 _____ 回とした。

たんぱく質エネルギー比 _____ % (動物性たんぱく質比 _____ %)、脂肪エネルギー比 _____ %

1食分(昼)の場合3/8とする

作成の手順		食品群	1人当たり 重量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
穀類の決定 <small>一定期間の摂取頻度をもとに決定する。</small>	穀類エネルギー比 _____ %	米	g	kcal	g	g
	1) パン類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	パン類	g	kcal	g	g
	2) めん類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	めん類	g	kcal	g	g
	3) 米	小 計 (A)		kcal	g	g
動物性食品の決定 <small>各食品群の摂取量は、健康日本21、食生活指針などを参考に決定する。</small>	たんぱく質エネルギー比 _____ %	肉類	g	kcal	g	g
	1) 肉類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	魚介類	g	kcal	g	g
	2) 魚介類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	卵類	g	kcal	g	g
	3) 卵類 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	乳類	g	kcal	g	g
	4) 乳類 (1日: _____ g)	小 計 (B)		kcal	g	g
植物性食品の決定 <small>各食品群の摂取量は、健康日本21、食生活指針などを参考に決定する。</small>	植物性食品で摂取するたんぱく質	大豆製品	g	kcal	g	g
	1) 大豆製品 (_____ 日で _____ 回) _____ 回 _____ g	緑黄色野菜	g	kcal	g	g
	2) 緑黄色野菜の摂取量決定 _____ g	その他の野菜	g	kcal	g	g
	3) その他の野菜の摂取量決定 _____ g	きのこ類	g	kcal	g	g
	4) きんこの摂取量決定 _____ g	藻類	g	kcal	g	g
	5) 藻類の摂取量決定 _____ g	みそ	g	kcal	g	g
	6) みその摂取量決定 _____ g	いも類				
	7) いも類の摂取量決定 _____ g	果実類				
	8) 果実類の摂取量決定 _____ g	その他の穀類				
	9) その他の穀類で摂取するたんぱく質量決定	小 計 (C)		kcal	g	g
1) ~ 8) のたんぱく質量	小 計 (A+B+C)		kcal	g	g	
砂糖・油脂類の摂取量決定 <small>一定期間の摂取頻度を考慮し決定する。</small>	パン類 (_____ 日で _____ 回) に、ジャム _____ g を使用	砂糖・甘味料	g	kcal	g	g
	1) 砂糖の摂取量決定	油脂類	g	kcal	g	g
	2) 油脂類の摂取量決定	小 計		kcal	g	g
合 計						
エネルギー比率	P 比 : _____ %	F 比 : _____ %	C 比 : _____ %			

シート7 学内実習期間内献立計画表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

日にち	月 日()			月 日()			月 日()		
主菜の内容	食材	調理法	献立形式	食材	調理法	献立形式	食材	調理法	献立形式
主食									
主菜									
副菜1									
副菜2									
汁									
デザート									
日にち	月 日()			月 日()			月 日()		
主菜の内容	食材	調理法	献立形式	食材	調理法	献立形式	食材	調理法	献立形式
主食									
主菜									
副菜1									
副菜2									
汁									
デザート									
日にち	月 日()			月 日()			月 日()		
主菜の内容	食材	調理法	献立形式	食材	調理法	献立形式	食材	調理法	献立形式
主食									
主菜									
副菜1									
副菜2									
汁									
デザート									

注: 主菜の内容の表記について

食 材 : 肉類 = 「肉」、魚類 = 「魚」、卵類 = 「卵」、大豆製品 = 「豆」

調 理 法 : 煮物 = 「煮」、焼物 = 「焼」、炒め物 = 「炒」、揚げ物 = 「揚」、蒸し物 = 「蒸」

献立形式 : 和風 = 「和」、洋風 = 「洋」、中華風 = 「中」

シート10 試作評価記録表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

献立名	原価: _____ 円		
出来栄	【彩り】 【切り方】 【分量(食器)]	改善点	【彩り】 【切り方】 【分量(食器)]
味	【主菜】 【副菜】 【汁】 【デザート】	改善点	【主菜】 【副菜】 【汁】 【デザート】
総合評価			

シート12 給食作業手順表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

献立名			
単一作業名	作業要領	使用する機器	作業者名

シート18 温度・時間等の点検表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

検食(保存食)の点検

点検項目	点検結果	
	原材料	調理済み食品
検食は、原材料(購入した状態のもの)及び調理済み食品を食品ごとに50g程度ずつ清潔な容器に密封して入れ、-20℃以下で2週間以上保存されていますか。		

使用水の点検

採取場所	採取時期	色	濁り	臭い	異物	残留塩素濃度
						mg/L
						mg/L
						mg/L
						mg/L

温・湿度の点検

場所	始業時		終業時	
	時間	温度()	時間	温度()
冷蔵庫	:		:	
	:		:	
	:		:	
	:		:	
	:		:	
冷凍庫	:		:	
	:		:	
	:		:	
	:		:	
	:		:	
調理室	:		:	
盛り付け場所	:		:	

注:冷蔵庫5℃以下、冷凍庫-18℃以下。

食品の加熱加工の記録表

献立名	調理法(器具)	中心温度()	中心温度()	中心温度()	中心温度()	記録時間
						:
						:
						:
						:

改善を行った点

シート19 検収及び保管時の記録表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

No.	検収の時刻	検収時の室温 ()	保管場所	納入業者名	品目名	生産地	期限表示 年月日	数量 (kg)	鮮度	包装	品温 ()	異物
1								kg				
2								kg				
3								kg				
4								kg				
5								kg				
6								kg				
7								kg				
8								kg				
9								kg				
10								kg				
11								kg				
12								kg				
13								kg				
14								kg				
15								kg				
16								kg				
17								kg				
18								kg				
19								kg				
20								kg				
21								kg				
22								kg				
23								kg				
24								kg				
25								kg				
26								kg				
27								kg				
28								kg				
29								kg				
30								kg				

記入に×印があった場合は、インシデントレポートを作成する。

シート20 米の重量変化記録表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

記録する項目	計算式等	点検結果
1人当たりの米重量		g
食数		食
予備食数 (釜への付着分、保存食等を考慮する)		食
水温	計測	
炊飯する米の重量	$\times (+) = A$	kg
水の重量	B	kg
釜の重量(蓋別)	釜の重量 = C	kg
総重量	$A + B + C = D$	kg
洗米後の米の重量	E	kg
炊飯開始時刻	計測	時 分
炊き上がり時刻	計測	時 分
炊飯時間	計測	分
炊き上がり総重量(蓋別)	F	kg
炊き上がり飯量	$F - C = G$	kg
洗米による重量変化 【米:A 米(洗米後):E】	$E / A \times 100$	%
炊飯による重量変化 【米:A 炊き上がり飯量:G】	$G / A \times 100$	%

使用した米の情報	
銘柄	
産地	
精米日	
献立	
ご飯・混ぜご飯・寿司飯・他()	
炊き上がり	
やわらかい 5・4・3・2・1 固い	

はかりの目盛が総重量(D)となるまで水を入れる。

炊飯による重量変化は、米重量が同じ場合でも複数の釜で炊けば条件が異なり、同じにならない。それぞれの変化について調べてみるとよい。

シート21 調理施設等の点検表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

調理器具、容器等の点検

	点検項目	点検結果
1	包丁、まな板等の調理器具は用途別及び食品別に用意し、混同しないように使用されていますか。	
2	調理器具、容器等は作業動線を考慮し、予め適切な場所に適切な数が配置されていますか。	
3	調理器具、容器等は使用后(必要に応じて使用中)に洗浄・殺菌し、乾燥されていますか。	
4	調理場内における器具、容器等の洗浄・殺菌は、全ての食品が調理場から搬出された後、行っていますか。(使用中等やむをえない場合は、洗浄水等が飛散しないように行うこと。)	
5	調理機械は、最低1日1回以上、分解して洗浄・消毒し、乾燥されていますか。	
6	全ての調理器具、容器等は衛生的に保管されていますか。	

下水処理・調理中の取扱い

	点検項目	点検結果
1	非汚作業染区域内に汚染を持ち込まないよう、下処理を確実に実施していますか。	
2	冷蔵庫又は冷凍庫から出した原材料は速やかに下処理、調理に移行させていますか。 非加熱で供される食品は下処理後速やかに調理に移行していますか。	
3	野菜及び果物を加熱せずに供する場合には、適切な洗浄(必要に応じて殺菌)を実施していますか。	
4	加熱調理食品は中心部が十分(75℃で1分以上等)加熱されていますか。	
5	食品及び移動性の調理器具並びに容器の取扱いは床面から60cm以上の場所で行われていますか。(ただし、跳ね水等からの直接汚染が防止できる食缶等で食品を取り扱う場合には、30cm以上の台にのせて行うこと。)	
6	加熱調理後の食品の冷却、非加熱調理食品の下処理後における調理場等での一時保管等は清潔な場所で行われていますか。	
7	加熱調理食品にトッピングする非加熱調理食品は、直接喫食する非加熱調理食品と同様の衛生管理を行い、トッピングする時期は提供までの時間が極力短くなるようにしていますか。	

調理後の取扱い

	点検項目	点検結果
1	加熱調理後、食品を冷却する場合には、速やかに中心温度を下げる工夫がされていますか。	
2	調理後の食品は衛生的な容器にふたをして、他からの2次汚染を防止していますか。	
3	調理後の食品が適切に温度管理(冷却過程の温度管理を含む。)を行い、必要な時刻及び温度が記録されていますか。	
4	配送過程があるものは保冷又は保温設備のある運搬車を用いるなどにより、適切な温度管理を行い、必要な時間及び温度等が記録されていますか。	
5	調理後の食品は2時間以内に喫食されていますか。	

廃棄物の取扱い

	点検項目	点検結果
1	廃棄物容器は、汚臭、汚液がもれないように管理するとともに、作業終了後は速やかに清掃し、衛生上支障のないように保持されていますか。	
2	返却された残渣は、非汚染作業区域に持ち込まれていませんか。	
3	廃棄物は、適宜集積場に搬出し、作業場に放置されていませんか。	
4	廃棄物集積場所は、廃棄物の搬出後清掃するなど、周囲の環境に悪影響を及ぼさないよう管理されていますか。	

改善を行った点

--

シート22 調理施設等の点検表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

調理施設の点検

	点検項目	点検結果
1	施設へのねずみやこん虫の侵入を防止するための設備に不備はありませんか。	
2	施設の清掃は、全ての食品が調理場内から完全に搬出された後、適切に実施されましたか。(床面、内壁のうち床面から1m以内の部分)	
3	施設に部外者が入ったり、調理作業に不必要な物品が置かれていたりしませんか。	
4	施設は十分な換気が行われ、高温多湿が避けられていますか。	
5	手洗い設備の石けん、爪ブラシ、ペーパータオル、殺菌液は適切ですか。	

原材料の取扱い等の点検表

	点検項目	点検結果
1	原材料の納入の際には調理従事者等が立ち会いましたか。	
2	検収場で原材料の品質、鮮度、品温、異物の混入等について点検を行いましたか。	
3	原材料は分類ごとに区分して、原材料専用の保管場に保管設備を設け、適切な温度で保管されていますか。	
	原材料の搬入時の時刻及び温度の記録がされていますか。	
4	原材料の包装の汚染を保管設備に持ち込まないようにしていますか。	
	保管設備内での原材料の相互汚染が防がれていますか。	
5	原材料を配送用包装のまま非汚染作業区域に持ち込んでいませんか。	

改善を行った点

--

シート23 検食簿

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

昼食 検食時間 : _____ 時 _____ 分

	料理名		評価		衛生面	
	料理別評価	【主 食】	味つけ 量 盛り付け 固さ 温度 色彩・バランス	良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 良い・固い・軟らかい 適温である・適温でない 良い・普通・悪い	異物混入 異味異臭 加熱状況	なし・あり なし・あり 適切・不適切
【主 菜】		味つけ 量 盛り付け 温度 色彩・バランス	良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 適温である・適温でない 良い・普通・悪い	異物混入 異味異臭 加熱状況	なし・あり なし・あり 適切・不適切	
【副 菜 1】		味つけ 量 盛り付け 温度 色彩・バランス	良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 適温である・適温でない 良い・普通・悪い	異物混入 異味異臭 加熱状況	なし・あり なし・あり 適切・不適切	
【副 菜 2】		味つけ 量 盛り付け 温度 色彩・バランス	良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 適温である・適温でない 良い・普通・悪い	異物混入 異味異臭 加熱状況	なし・あり なし・あり 適切・不適切	
【 汁 】		味つけ 量 盛り付け 温度 色彩・バランス	良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 適温である・適温でない 良い・普通・悪い	異物混入 異味異臭 加熱状況	なし・あり なし・あり 適切・不適切	
【デザート】		味つけ 量 盛り付け 温度 色彩・バランス	良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 良い・普通・悪い 適温である・適温でない 良い・普通・悪い	異物混入 異味異臭 加熱状況	なし・あり なし・あり 適切・不適切	
総合評価	項目	評価		点数(10点満点で記入)		
	料理の組み合わせ	良い・普通・悪い		/ 10		
	量	良い・普通・悪い				
	味つけ	良い・普通・悪い				
	盛り付け	良い・普通・悪い				
	温度	適温である・適温でない				
色彩・バランス	良い・普通・悪い					
所見						

シート24 実習室点検表

平成 年 月 日 () 点検時刻: _____ クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

作業終了後に点検する。

点検

衛生管理帳票の記録		保存食(原材料)		保存食(調理済食品)			
-----------	--	----------	--	------------	--	--	--

機械・器具

小型調理用具		球根皮むき機		洗米機		合成調理機		包丁・まな板消毒保管庫	
炊飯器		ガステーブル		フライヤー		スチームコンベクションオーブン		レンジ	
焼物機		回転釜		ティルティングパン		湯沸し器		ウォーマー	
温蔵庫		冷蔵庫		製氷機		温冷配膳車		食器洗浄機	
食器消毒保管庫		蒸し器							

清掃

準備室		検収室		下処理室		主調理室		配膳室	
洗浄室		排水溝		試食室		ゴミの処理			

終了確認(施錠、元栓など)

準備室		検収室		下処理室		主調理室		配膳室	
洗浄室		試食室		殺菌灯		水道		ガス	
ブレーカー		トイレ							

シート25 残菜(喫食)調査表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

食 数: _____ 食 喫食者数: _____ 人

献立区分	献立名	残菜量 (kg)	備考 (多い残菜)
主 食			
主 菜			
副 菜			
副 菜			
汁			
デザート			
その他			
1人当たりの残菜量(g) = 残菜量(g) / 喫食者数(人)			g

シート28 吸油率と揚げ衣の割合

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

実習日	食品名	調理前 (g)			調理後 (g)			吸油量 (g) (調理前 - 後)	吸油率 (%)	油の温度 ()	食品の重量 (g)	使用した衣の重量 (g)	残った衣の重量 (g)	衣の割合 (%)
		容器 + 油	容器重量	油の重量	容器 + 油	容器重量	油の重量							
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%
/		g	g	g	g	g	g	g	%		g	g	g	%

注: 吸油率 = 吸油量 / 食品の重量 × 100

食品の重量 = 素材の重量 + 衣の重量

衣の割合 = (使用した衣の重量 - 残った衣の重量) / 食品の重量 × 100

シート29 乾物の重量増加記録表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

実習日	食品名	製造元	気温 ()	水温 ()	使用量 (g)	もどし後の重量 (g)	もどし後の倍率 (倍)	もどし時間 (分)	備考
/					g	g	倍	分	
/					g	g	倍	分	
/					g	g	倍	分	
/					g	g	倍	分	
/					g	g	倍	分	

注: 水切りはザルで実施。

シート30 スタンプテスト評価表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

No.	測定場所(食品)及び測定状況	判 定			
		一般細菌	大腸菌群	黄色ブドウ球菌	サルモネラ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
総合評価					

シート31 食品群別使用金額集計表及び累積構成比率算出表

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____

食品群別使用金額集計表

No.	食品群	使用量 (kg)	使用金額 (円)	占有比率 (%)
1	穀類	kg	円	%
2	魚介類	kg	円	%
3	肉類	kg	円	%
4	卵類	kg	円	%
5	乳類	kg	円	%
6	豆類	kg	円	%
7	いも類	kg	円	%
8	緑黄色野菜	kg	円	%
9	その他の野菜	kg	円	%
10	果実類	kg	円	%
11	藻類・きのこ類	kg	円	%
12	砂糖類	kg	円	%
13	油脂類	kg	円	%
14	調味料類(みそ含む)	kg	円	%
	合計	kg	円	100.0%

累積構成比率算出表

No.	食品群	使用量 (kg)	使用金額 (円)	占有比率 (%)	累積構成比率 (%)	グループ分け
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	%	
		kg	円	%	100.0%	
	合計	kg	円	100.0%		

シート32 損益分岐図作成用紙

平成 年 月 日 () クラス: _____ 班: _____ 担当者: _____



