

シート20 米の重量変化記録表

令和 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	①	g
食数	②	食
予備食数 (釜への付着分、保存食などを考慮する)	③	食
水温	計測	℃
炊飯する米の重量	$① \times (② + ③) = A$	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※。

注) ※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。