

栄 養 調 査 報 告 書

報 知 陸 上 講 習 会

(オリンピック第二次候補強化合宿)

於 国 立 競 技 場

昭和 35 年 11 月 19 日～ 23 日

財 団 法 人 日 本 体 育 協 会

東京オリンピック選手強化対策本部

スポーツ科学研究委員会

栄 養 調 査 報 告 書

陸上競技強化合宿栄養調査

東京工業大学 浦本三嗣

運動競技の練習には、選手の栄養摂取がその基礎として考慮すべきであることは常識であるにかかわらず、実際上は練習に対して適当な栄養を摂取したか否かについて、あまり考慮が払われず、正確な調査発表も日本では殆んど行なわれていない状態である。特に発育の途上にある 20 歳前の選手の練習の場合についての研究は全く資料がないといってもよい。幸いに日本陸上競技連盟の厚意により陸上競技強化合宿に際し、栄養調査をする機会を得たので、その結果を報告して今後の参考にしたいと思う。

対 象

対象は、昭和 35 年 11 月 19 日から 23 日までの 5 日間、国立競技場で行なわれた第 2 回報知陸上競技オリンピック強化講習会（主催、日本陸上競技連盟、報知新聞社）に参加した選手 40 名である。年令は 14 歳～18 歳、主として高校生で、中学生 3 名を含み、男子 21 名、女子 19 名である。各選手の年令、体格及び専門種目は別表(1)に示す通りである。

栄養献立

選手の宿舎は国立競技場ホテルで、食事はホテル内食堂ですることになっていた。毎日の食事は、予め合宿中の予定表に基づいて立てた献立で、食堂調理部に料理を作製してもらった。献立は、1 日総熱量 4,000～4,500 カロリー、蛋白質 120～150g、脂肪 90～110g、ビタミン B₁ 4mg を目標に、栄養士に作製してもらったもので、別表献立表の通りである。なおこの献立は男子に対するもので、女子に対しては米飯を朝 200g、昼 225g、夕 255g にして与えた。

栄養摂取量測定

各個人別の栄養摂取量を正確につかむために、栄養士 6 人に、食後の残査を測らせ、調理前のものとの差によって、食品別、栄養素別に完全な摂取量を算出するようにした。

生活時間調査

各個人別の生活時間調査を行なって毎日のエネルギー消費量を計算した。ただし、各人全部についての生活時間調査を行なうことができなかったため、各種目別、男女別に毎日4名についてこれを行ない、他はそれから推算したので、多少の誤差はまぬがれない。各個人別の生活時間調査から推定した必要熱量と実測の摂取熱量との比較は別表（2）に示す通りである。なお、第1日目及び、5日目は、1日の生活時間調査ができないため調査を止めた。

結 果

熱量については、必要熱量と摂取熱量とを比較して見ると、男子では、第2日目必要熱量平均 4,310 カロリー、第3日目 4,109 カロリー、第4日目 4,100 カロリーに対し、実測摂取熱量平均は第2日目 3,820 カロリー、第3日目 3,817 カロリー、第4日目 3,907 カロリーで、総体的には必要熱量の平均が、各日もとも摂取熱量の平均を上廻り、摂取量が不足していることが認められた。

女子では、必要熱量平均は第2日目 3,560 カロリー、第3日目 3,420 カロリー第4日目 3,620 カロリーに対し、実測摂取熱量平均は第2日目 3,440 カロリー、第3日目 3,522 カロリー、第4日目 3,151 カロリーで、第3日目を除いては摂取熱量の不足が見られた。

各個人については、男子では、必要熱量に対して摂取熱量が下廻る場合が相当多く、特に跳躍、投擲選手に不足の程度が甚だしかった。そして、第5日目でこの不足を補っている傾向が見られる（第5日目は午前中みの練習のため、エネルギー消費量は前日までより少ないにもかかわらず、摂取熱量は殆んど前日までと変わらない場合が多い。）

女子では、必要熱量に対して摂取熱量が上廻る場合が男子に比べて多いが、摂取熱量の不足を見る場合も相当認められた。また、摂取熱量の不足を第5日目に補ったと思われる場合も多少認められた。

各種栄養素については蛋白質、脂肪等について、今後なお考慮すべき点が残されているように考える。

競技種目の差異による栄養摂取の問題も今後の調査を重ねることによって漸次明らかにされるように思われる。

なお参考のため1日1人当りの食費は凡そ700円見当であったことを附記して置く。

別表(1) 合宿参加選手(男子) 1.

番号	氏名	年令	身長 cm	体重 kg	種目
1	飯島 秀雄	16	174.0	68.0	短距離, 走幅跳
2	市川 芳之	18	165.0	58.0	短距離
3	杉本 明彦	17	177.0	69.0	〃
4	森谷 嘉之	15	165.0	56.0	〃
5	笠井 昭一	18	174.0	68.0	中距離
6	沢木 啓祐	16	165.0	54.0	中長距離
7	小野 和夫	17	161.0	49.0	〃
8	猿渡 武嗣	17	171.0	58.5	〃
9	鈴木 靖治	18	176.0	58.5	障 害
10	野上 征雄	16	176.0	65.5	走高跳
11	星 二郎	16	172.0	61.5	走幅跳
12	川崎 亮	16	168.0	58.0	三段跳
13	佐藤 正治	18	166.0	53.0	棒高跳
14	鳥居 義正	18	172.0	62.5	〃
15	七沢 英次	16	174.5	64.5	走幅跳, 三段跳
16	鈴木 利明	17	173.0	62.5	三段跳
17	国分 隆行	17	172.0	66.0	棒高跳
18	真坂 勝利	15	174.0	68.0	走高跳
19	大下 紘二	18	180.5	88.5	砲丸投, 円盤投, ハンマー投
20	三好 由美雄	16	174.8	77.5	槍 投
21	田中 誠四郎	17	174.0	74.0	ハンマー投

別表(1) 合宿参加選手(女子) 1.

番号	氏名	年令	身長 cm	体重 kg	種目
30	堀池 勝枝	17	152.0	49.0	短距離
31	伊藤 令子	18	155.0	47.0	〃
32	永島 雅子	17	163.0	48.5	〃
33	宮本 悦子	17	158.0	51.0	〃
34	太田 征子	17	162.0	51.0	障 害
35	平塚 節子	18	166.0	57.5	〃
36	森田 芙美子	17	161.0	57.0	〃
37	松田 幸子	16	160.0	51.0	〃
38	塩沢 富子	15	167.0	58.0	走高跳

39	的 場 靖 子	16	155.0	51.0	走幅跳
40	佐 藤 ヒ ロ 子	17	162.0	56.0	〃 , 障害
41	福 島 美 智 子	17	167.0	59.0	走幅跳
42	清 水 け さ 子	17	158.0	55.5	走高跳
43	実 成 マ コ ト	17	162.0	56.5	走幅跳
44	井 出 久 枝	18	175.0	68.5	円盤投
45	見 田 静 子	17	160.0	57.0	槍 投
46	勢 堂 照 子	18	158.0	55.0	〃
47	藤 野 幸 子	16	160.0	58.5	〃
48	高 篠 利 子	14	166.0	62.0	三種競技

別表（２） 必要熱量と実測摂取熱量との比較（男子） 1.

番号	第 1 日	第 2 日	第 3 日	第 4 日	第 5 日	備 考
1	2,471	4,320 3,699	4,160 3,731	• 3,930 3,949	4,049	
2	2,281	3,710 3,858	3,570 4,067	3,510 3,942	3,943	
3	1,964	—	4,100 3,700	—	4,253	第2日目, 第4日目は外出
4	2,923	3,910 3,859	3,790 3,832	3,730 3,811	3,858	
5	2,091	4,140 3,835	• 3,680 3,618	3,820 3,913	—	第5日目は帰郷
6	2,454	3,820 3,832	—	—	—	第3日目以後帰郷
7	2,473	3,480 3,463	3,090 3,316	3,200 3,730	3,694	
8	2,535	• 3,920 3,734	3,430 3,180	3,600 3,856	3,522	
9	2,468	4,000 3,876	3,830 3,911	3,800 4,096	3,879	
10	2,802	4,560 3,873	4,380 3,785	4,360 3,994	4,059	
11	2,536	4,380 3,876	4,190 3,719	4,170 3,113	3,974	
12	2,687	4,200 3,493	• 4,020 3,846	4,010 3,244	3,204	
13	2,634	3,800 3,055	3,640 3,175	3,630 3,198	3,288	
14	2,952	4,180 3,716	4,020 3,885	4,000 3,645	3,911	
15	2,981	4,510 3,871	4,320 3,512	4,290 4,487	4,418	

16	3,052	4,280 3,610	4,100 3,584	4,080 3,928	3,753	
17	2,941	4,360 3,876	4,180 3,899	4,170 3,801	3,908	
18	2,957	4,730 3,862	4,540 4,418	4,530 4,488	3,814	
19	2,889	5,490 4,638	5,230 4,497	5,179 3,928	4,060	
20	2,912	5,366 3,768	5,110 4,541	5,060 4,653	4,007	
21	2,969	5,040 4,614	4,800 4,140	4,760 4,474	4,205	

註 上段は必要熱量，下段は実測栄養摂取熱量

上段・印は生活調査を行ったもの

第 1 日は昼食，夕食

別表（2） 必要熱量と実測摂取熱量との比較（女子）2.

番号	第 1 日	第 2 日	第 3 日	第 4 日	第 5 日	備 考
30	2,192	3,600 3,134	3,480 3,434	3,270 2,745	1,919	第5日目は朝食と昼食
31	2,867	3,520 3,504	3,410 3,522	3,230 3,013	2,785	
32	2,761	3,770 3,571	3,640 3,691	3,440 3,596	3,009	
33	2,783	3,770 3,286	3,640 3,520	3,430 3,157	1,658	第5日目は朝食と昼食
34	2,541	3,840 3,445	3,510 3,620	3,990 3,328	2,610	
35	2,606	4,040 3,412	3,570 3,780	4,180 2,590	3,443	
36	2,549	4,020 3,550	3,550 3,317	4,270 3,264	3,623	
37	2,390	3,890 2,808	3,430 3,410	3,910 3,200	2,981	
38	2,451	4,000 3,520	3,350 1,448	—	1,071	第3日は朝食のみ第4日外出第5日朝食のみ
39	1,852	2,980 3,006	2,920 2,926	3,310 2,542	1,637	第5日は朝食，昼食
40	2,121	3,140 3,087	3,060 3,203	3,480 3,711	2,916	
41	2,107	3,280 3,338	3,210 3,580	3,480 3,104	2,829	
42	2,497	3,080 3,389	3,010 3,628	3,410 3,452	3,333	
43	2,204	3,160 3,460	3,090 3,786	3,500 3,277	3,764	

44	2,361	3,710 3,616	3,740 3,740	3,740 3,371	3,782	
45	2,056	3,280 3,448	• 3,310 3,500	3,310 3,255	3,222	
46	2,252	3,130 3,401	3,270 3,409	3,270 2,986	3,714	
47	2,364	3,370 3,636	3,410 3,587	3,410 3,319	3,043	
48	2,077	3,920 3,578	4,480 3,752	• 4,430 2,821	3,425	

註 上段は必要熱量，下段は実測摂取熱量

上段・印は生活調査を行ったもの

第 1 日は昼食，夕食

調 査 方 法

献立作成に当って

◎一般年令・性別による基準量は別記の通りであるが、今期合宿参加者の体位からして、その運動量は既定の労作別表中、重労作に相当するものと考え、これを全体の栄養指示量として献立を作成した。

◎個人別栄養摂取量はその正確さを要するため調理前の食品重量（生）調理後の食品重量共、全て正味に換算し個人々々の残菜を食品別に計量し完全なる摂取量を算出する様努めた。

◎運動種目別による個人の食物摂取量の相異が現われる二日目からは食餌量に巾をもたせ消費栄養量に準ずる様にした（特に男女差）

	男 子	女 子
参 加 人 員	21 名	19 名
平 均 年 令	16.7 歳	16.8 歳
平 均 身 長	171.6cm	161.2cm
平 均 体 重	63.9 kg	55.2 kg

	熱 量	蛋白質（動）	脂肪	糖 質	カルシウム	鉄	ビタミン A	B ₁	B ₂	C
基 準 量	3,500	110.0 (33.0)	75.0	600.0	600	10.0	4,000	1.80	1.80	65
実 施 平 均 男 子	3,857	124.2 (56.0)	83.1	651.6	746	20.1	5,919	5.46	2.01	207
実 施 平 均 女 子	3,288	108.0 (51.7)	77.4	530.7	691	19.2	5,880	4.50	1.74	206

備 考

表中 ▼蛋白質（動）……全蛋白質量中の動物性蛋白質を表わす。

▼ビタミン A ……植物性ビタミン A はカロチンである故その効力を動物性ビタミン A の 3 分の 1 として換算し算出したものである。

▼ビタミン B₁ ……ビタミン B₁ の必要上米 1 kg に対し 19・20 日は 5 g 21～23 日は 3 g の強化米を添加使用した。

▼第 1 日（19 日）は昼夜二食である。

▼空欄は欠食である。

▼22 日のビタミン A, C が特に多いのは別紙実施献立の通り緑黄野菜の摂取量が多いためである。

▼最終日（23 日）の練習は午前で打切られまた夕食後の解散を控えていたため各人の摂取量はまばらであった。

番号	氏 名	熱 量	蛋 白 質 (動)	脂 肪	糖 質	カルシウム	鉄	ビタミ ン A	B ₁	B ₂	C
1	飯 島 秀 雄	2,471	86.4 (35.6)	61.6	393.5	370	8.9	1,008	5.27	9.32	49
2	市 川 芳 之	2,281	88.7 (39.1)	62.4	366.2	625	10.3	4,589	5.24	1.15	74
3	杉 本 明 彦	1,961	47.3 (0)	32.0	371.7	232	7.3	2,540	4.02	0.75	100
4	森 谷 嘉 之	2,923	91.4 (41.2)	68.4	485.5	596	13.0	3,537	5.92	1.42	156
5	笠 井 昭 一	2,091	64.4 (32.4)	52.1	341.0	493	11.8	2,691	3.34	1.28	154
6	沢 木 啓 祐	2,454	61.7 (17.0)	47.5	445.0	419	9.0	3,888	5.29	1.19	153
7	小 野 和 夫	2,473	68.7 (21.4)	31.4	479.0	593	8.9	4,118	5.21	1.14	188
8	猿 渡 武 嗣	2,535	81.3 (40.3)	60.9	415.5	490	10.2	1,740	4.95	1.22	103
9	鈴 木 靖 治	2,468	78.4 (36.8)	50.7	424.2	471	9.6	3,250	5.07	1.37	102
10	野 上 征 雄	2,802	82.5 (36.8)	63.3	475.5	458	10.0	1,340	5.65	1.16	51
11	星 二 郎	2,536	75.7 (32.6)	52.0	443.7	480	8.8	2,181	5.57	1.19	40
12	川 崎 亮	2,687	74.3 (32.6)	64.0	456.0	369	9.0	471	5.63	1.05	32
13	佐 藤 正 治	2,634	82.3 (38.3)	56.1	442.5	506	10.7	959	5.67	0.97	55
14	鳥 居 義 正	2,952	90.0 (38.8)	59.4	516.7	614	11.4	3,646	5.91	1.18	155
15	七 沢 英 次	2,981	86.4 (38.8)	63.8	515.2	476	13.2	5,615	5.98	1.32	215
16	鈴 木 利 明	3,052	90.0 (38.8)	63.0	531.2	655	11.2	5,115	5.99	1.32	214
17	国 分 隆 行	2,941	89.6 (38.8)	63.7	502.2	615	7.5	4,670	5.39	1.52	197
18	真 坂 勝 利	2,957	89.6 (38.2)	63.6	506.5	606	9.8	4,170	5.93	1.46	168
19	大 下 絃 二	2,889	87.6 (37.2)	60.6	499.7	615	12.7	4,338	5.92	1.48	180
20	三 好 由美雄	2,912	86.1 (38.8)	61.9	504.5	614	12.1	3,896	5.91	1.48	185
21	田 中 誠四郎	2,969	88.4 (38.8)	63.4	511.2	554	10.5	3,290	5.86	1.29	118
30	堀 池 勝 枝	2,192	78.4 (40.3)	50.5	353.9	577	10.6	3,353	4.07	1.39	142
31	伊 藤 令 子	2,867	91.8 (40.3)	68.2	471.9	544	14.4	5,120	5.92	1.41	215
32	永 島 雅 子	2,761	86.3 (36.3)	67.7	451.6	651	12.2	5,202	5.38	1.32	205
33	宮 本 悦 子	2,783	84.9 (36.0)	69.7	454.0	632	13.7	5,202	5.41	1.34	215
34	太 田 征 子	2,541	80.0 (35.4)	58.3	423.6	474	12.5	3,771	5.10	1.22	163
35	平 塚 節 子	2,606	86.5 (40.2)	70.0	560.9	658	14.0	5,210	4.51	1.46	219
36	森 田 芙美子	2,549	70.4 (21.0)	48.9	444.3	595	11.4	5,071	5.46	1.55	194
37	松 田 幸 子	2,390	71.9 (28.1)	59.6	391.5	581	11.7	4,794	4.36	1.30	172
38	塩 沢 富 子	2,451	75.4 (30.8)	60.2	404.4	301	12.8	5,099	4.66	0.97	212
39	的 場 靖 子	1,852	54.1 (13.9)	28.2	345.4	548	9.2	3,927	2.96	0.75	144
40	佐 藤 ヒロ子	2,121	72.7 (34.4)	45.5	355.1	384	12.6	4,723	3.09	1.22	182
41	福 島 美智子	2,107	61.2 (24.4)	44.1	341.0	569	9.3	3,352	4.12	1.02	126

42	清 水 けさ子	2,497	69.5 (23.2)	52.7	436.1	349	12.1	3,838	5.25	1.35	162
43	実 成 マコト	2,204	61.5 (20.9)	38.0	404.0	560	11.8	4,624	4.75	1.10	190
44	井 出 久 枝	2,361	70.8 (26.8)	53.3	399.5	599	10.9	3,989	4.92	1.13	154
45	見 田 静 子	2,056	53.4 (14.2)	25.6	403.0	290	6.1	1,572	4.55	0.91	73
46	勢 堂 照 子	2,252	71.6 (30.7)	55.7	366.0	636	12.8	4,124	4.27	1.26	153
47	藤 野 幸 子	2,364	81.5 (37.4)	57.9	379.2	636	13.8	5,106	4.75	1.43	211
48	高 篠 利 子	2,077	66.2 (25.0)	54.2	356.1	525	12.0	4,282	4.70	1.20	182
平	男 子	2,661	80.5 (33.9)	57.2	458.4	517	10.2	2,954	5.41	1.63	123
均	女 子	2,370	73.0 (29.0)	53.0	407.4	534	11.7	4,324	4.64	1.22	174

1960. 11. 20.

番号	氏 名	熱 量	蛋 白 質 (動)	脂 肪	糖 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	B ₁	B ₂	C
1	飯 島 芳 雄	3,699	108.9 (47.1)	80.5	664.8	744	18.3	5,486	5.51	1.59	178
2	市 川 芳 之	3,858	128.6 (65.0)	88.1	618.8	784	21.6	5,993	6.35	1.77	194
3	杉 本 明 彦										
4	森 谷 嘉 之	3,859	128.1 (65.0)	87.9	620.0	771	21.6	5,543	6.35	1.78	197
5	笠 井 昭 一	3,835	125.9 (65.0)	87.4	617.3	727	20.2	4,596	6.30	1.68	171
6	沢 木 啓 祐	3,832	125.4 (65.0)	87.5	616.7	726	20.0	4,818	6.30	1.60	160
7	小 野 和 夫	3,463	118.0 (62.9)	84.8	538.1	710	20.3	5,726	5.74	1.68	187
8	猿 渡 武 嗣	3,734	123.5 (64.0)	86.8	595.8	714	20.7	4,198	6.16	1.59	154
9	鈴 木 靖 治	3,876	179.2 (65.0)	88.3	572.3	800	21.4	6,663	6.38	1.79	199
10	野 上 征 雄	3,873	129.1 (65.0)	88.3	621.6	808	21.4	6,443	6.18	1.79	198
11	星 二 郎	3,876	129.2 (65.0)	88.3	619.8	800	21.4	6,663	6.38	1.79	199
12	川 崎 亮	3,493	106.2 (48.9)	80.2	567.8	698	18.8	5,747	5.42	1.53	169
13	佐 藤 正 治	3,055	99.4 (48.0)	77.5	471.1	628	19.0	6,440	5.14	3.84	109
14	鳥 居 義 正	3,716	125.1 (64.1)	87.5	628.2	789	21.2	6,663	6.10	1.76	199
15	七 沢 英 次	3,876	129.2 (65.0)	88.3	619.8	800	21.4	6,663	6.39	1.79	199
16	鈴 木 利 明	3,610	118.9 (59.2)	85.6	584.6	776	19.4	6,663	5.97	1.74	199
17	国 分 隆 行	3,876	126.4 (62.3)	87.6	611.9	771	20.2	6,663	6.34	1.72	191
18	真 坂 勝 利	3,862	128.2 (65.0)	88.2	620.0	781	21.4	5,760	6.34	1.71	186
19	大 下 紘 二	4,638	159.3 (87.6)	118.6	714.5	1,016	27.1	6,871	8.39	2.15	191
20	三 好 由美雄	3,768	123.0 (63.3)	88.0	602.1	640	18.0	4,063	6.19	3.56	147
21	田 中 誠四郎	4,614	158.4 (86.6)	116.5	714.1	1,013	27.1	6,825	8.39	4.14	288
30	堀 池 勝 枝	3,134	109.0 (60.5)	88.7	456.2	687	19.6	6,307	5.11	1.49	162
31	伊 藤 令 子	3,503	112.6 (54.7)	87.2	548.2	719	19.4	5,013	5.85	2.69	165

32	永 島 雅 子	3,571	115.6 (56.0)	91.2	558.2	574	20.8	4,875	5.78	1.65	141
33	宮 本 悦 子	3,286	103.7 (50.5)	81.4	516.4	564	18.1	4,418	5.53	1.47	137
34	太 田 征 子	3,445	117.5 (62.8)	89.2	524.5	587	21.5	5,282	5.64	1.51	141
35	平 塚 節 子	3,412	117.8 (63.8)	90.2	511.2	598	20.8	5,642	5.61	1.58	149
36	森 田 美美子	3,550	115.9 (60.3)	89.4	551.9	556	19.8	4,536	5.92	1.43	124
37	松 田 幸 子	2,808	103.5 (61.6)	87.5	382.3	589	19.8	6,701	4.60	1.48	146
38	塩 沢 富 子	3,520	121.3 (63.6)	87.4	543.4	777	18.5	6,708	5.77	1.69	199
39	的 場 靖 子	3,006	103.3 (60.0)	81.6	445.7	647	17.9	5,908	5.01	1.57	162
40	佐 藤 ヒロ子	3,087	110.4 (61.4)	80.6	451.9	753	20.3	6,483	4.98	1.62	189
41	福 島 美智子	3,338	111.5 (56.3)	80.8	522.3	536	19.5	5,678	6.33	1.38	182
42	清 水 けさ子	3,389	113.6 (58.3)	85.3	522.9	741	18.2	6,706	5.46	1.63	197
43	実 成 マコト	3,460	114.9 (59.8)	85.5	538.9	721	19.5	5,498	5.57	1.63	175
44	井 出 久 枝	3,616	118.4 (59.4)	86.3	572.6	720	20.1	6,255	5.86	1.58	178
45	見 田 静 子	3,448	111.9 (54.4)	80.6	549.9	582	21.1	6,073	5.67	1.40	186
46	勢 堂 照 子	3,401	121.6 (64.0)	87.4	513.1	784	20.9	6,713	5.71	1.76	205
47	藤 野 幸 子	3,636	123.8 (64.1)	87.9	568.8	791	21.0	6,708	5.95	1.76	198
48	高 篠 利 子	3,578	119.6 (60.5)	85.9	562.8	766	20.4	6,253	5.72	1.59	178
平 均	男 子	3,820	123.5 (63.9)	88.9	610.9	774	21.0	5,924	6.31	2.05	185
	女 子	3,440	113.9 (59.1)	86.0	517.9	667	19.8	5,829	5.58	1.62	160

1960. 11. 21.

番号	氏 名	熱 量	蛋 白 質 (動)	脂 肪	糖 質	カルシウム	鉄	ビタミ ン A	B ₁	B ₂	C
1	飯 島 秀 雄	3,731	126.8 (64.0)	83.6	618.0	740	15.0	4,317	4.13	2.02	172
2	市 川 芳 之	4,067	155.4 (81.9)	90.9	656.8	938	22.2	4,683	4.48	2.48	220
3	杉 本 明 彦	3,700	118.9 (42.6)	78.7	630.0	837	11.7	2,377	3.58	1.67	147
4	森 谷 嘉 之	3,832	131.6 (60.8)	86.5	631.5	793	16.7	3,204	4.17	1.75	150
5	笠 井 昭 一	3,618	141.6 (74.0)	85.8	566.8	586	18.2	4,450	4.12	1.73	168
6	沢 木 啓 祐										
7	小 野 和 夫	3,316	128.0 (73.6)	85.4	509.1	684	14.8	4,624	3.85	2.14	109
8	猿 渡 武 嗣	3,180	110.4 (54.7)	76.8	511.8	646	17.8	4,615	3.78	2.04	174
9	鈴 木 靖 治	3,911	138.3 (69.3)	88.9	639.4	938	19.6	4,640	4.38	2.15	176
10	野 上 征 雄	3,785	121.4 (55.5)	79.0	647.1	764	12.4	2,423	4.12	1.84	129
11	星 二 郎	3,719	126.4 (62.4)	84.9	609.4	660	17.3	4,633	3.99	1.92	185
12	川 崎 亮	3,846	129.3 (63.4)	87.9	634.4	704	16.2	4,619	4.38	2.11	169
13	佐 藤 正 治	3,175	103.6 (46.6)	63.0	548.4	612	12.0	2,463	3.62	1.81	132

14	鳥居 義正	3,885	147.2 (81.9)	89.5	592.1	823	17.9	4,378	4.43	2.29	174
15	七沢 英次	3,512	125.1 (61.1)	83.2	565.7	903	23.8	5,111	4.00	2.34	200
16	鈴木 利明	3,584	133.0 (69.6)	89.5	561.6	727	16.2	3,699	4.00	2.20	181
17	国分 隆行	3,899	134.1 (69.8)	90.3	637.4	683	16.9	2,699	5.11	2.11	136
18	真坂 勝利	4,418	151.1 (72.8)	107.8	710.8	794	19.1	6,301	4.91	2.41	232
19	大下 紘二	4,497	160.5 (83.8)	100.6	737.1	831	19.5	6,187	5.00	2.46	235
20	三好 由美雄	4,541	150.7 (74.8)	97.5	740.9	716	18.5	5,849	5.08	2.13	195
21	田中 誠四郎	4,140	133.8 (64.1)	93.5	693.3	644	16.3	5,678	4.54	2.04	203
30	堀池 勝枝	3,434	104.8 (41.8)	77.6	579.1	649	17.5	4,705	3.79	2.27	164
31	伊藤 令子	3,522	120.8 (60.0)	79.9	579.9	698	18.0	4,739	3.67	2.30	174
32	永島 雅子	3,691	140.0 (72.1)	91.0	578.0	715	15.8	2,746	4.11	2.15	141
33	宮本 悦子	3,520	123.1 (61.1)	81.0	574.6	689	16.8	2,810	4.08	2.11	148
34	太田 征子	3,620	120.9 (61.2)	85.4	591.9	704	17.8	3,816	3.99	2.14	159
35	平塚 節子	3,780	134.1 (75.0)	90.1	609.1	735	17.1	3,829	4.00	2.24	181
36	森田 芙美子	3,317	114.3 (57.4)	85.3	523.0	634	14.4	4,614	3.76	2.01	163
37	松田 幸子	3,410	120.1 (68.3)	86.0	538.9	689	17.2	4,505	3.70	2.08	178
38	塩沢 富子	1,448	55.1 (28.6)	36.0	203.4	331	8.3	1,390	1.98	1.02	36
39	的場 靖子	2,926	116.0 (59.9)	77.7	290.8	782	10.6	2,861	3.43	2.14	166
40	佐藤 ヒロ子	3,203	119.2 (57.6)	78.0	506.0	652	14.2	2,775	3.55	1.77	132
41	福島 美智子	3,580	120.3 (60.7)	80.9	592.4	720	16.1	2,755	4.21	1.99	150
42	清水 けさ子	3,628	121.8 (69.3)	87.6	588.1	692	16.8	4,590	4.09	2.19	182
43	実成 マコト	3,786	135.7 (76.4)	91.5	602.4	740	17.0	4,650	4.31	2.23	180
44	井出 久枝	3,740	134.4 (74.8)	89.4	599.4	780	18.0	4,590	4.33	2.00	168
45	見田 静子	3,500	125.4 (64.7)	82.4	564.2	517	15.3	4,009	4.04	1.79	166
46	勢堂 照子	3,409	111.2 (62.2)	80.0	561.0	712	16.1	3,236	3.97	2.17	168
47	藤野 幸子	3,587	128.9 (64.1)	83.2	580.6	738	15.1	4,694	4.08	2.02	170
48	高篠 利子	3,752	137.8 (75.4)	90.8	595.9	787	17.2	4,880	4.20	2.03	166
平均	男 子	3,817	133.3 (61.6)	87.1	622.0	751	17.0	4,347	4.28	2.08	174
	女 子	3,522	123.8 (64.5)	83.2	558.6	701	16.1	3,933	3.96	2.07	164

1960. 11. 22.

番号	氏 名	熱 量	蛋 白 質 (動)	脂 肪	糖 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	B ₁	B ₂	C
1	飯島 秀雄	3,949	129.9 (65.6)	75.2	675.6	759	30.3	8,945	6.09	1.84	388
2	市川 芳之	3,942	138.9 (65.6)	75.7	677.0	731	29.0	8,924	6.14	1.93	358
3	杉本 明彦										

4	森 谷 嘉 之	3,811	131.7 (60.5)	68.2	667.7	726	28.8	8,763	5.96	1.90	358
5	笠 井 昭 一	3,913	136.5 (64.1)	73.4	676.1	659	29.2	7,914	5.98	2.22	343
6	沢 木 啓 祐										
7	小 野 和 夫	3,730	135.9 (65.6)	72.6	632.5	716	28.7	8,385	5.80	1.91	341
8	猿 渡 武 嗣	3,856	133.4 (62.2)	76.0	659.9	700	28.0	7,838	5.88	1.83	321
9	鈴 木 靖 治	4,096	141.8 (65.6)	76.2	705.7	752	29.7	8,678	6.08	1.90	346
10	野 上 征 雄	3,994	128.8 (53.7)	71.3	710.1	619	19.5	5,636	5.69	1.86	206
11	星 二 郎	3,113	114.1 (54.8)	76.1	494.7	711	22.8	8,393	3.85	2.04	330
12	川 崎 亮	3,244	113.6 (51.9)	70.4	540.1	706	22.4	8,583	3.79	2.01	311
13	佐 藤 正 治	3,198	104.2 (47.9)	68.6	539.1	616	19.3	5,778	4.08	1.84	263
14	鳥 居 義 正	3,645	131.1 (65.6)	72.6	616.8	677	27.8	7,269	5.65	2.23	293
15	七 沢 英 次	4,487	148.4 (65.6)	77.3	799.5	787	30.9	9,266	6.61	1.45	369
16	鈴 木 利 明	3,928	137.8 (65.6)	75.8	672.6	724	28.8	8,566	5.95	2.26	317
17	国 分 隆 行	3,801	133.9 (65.6)	72.5	652.1	695	28.6	8,308	5.85	2.26	321
18	真 坂 勝 利	4,488	140.6 (65.1)	76.4	809.8	744	29.9	8,341	6.68	2.49	360
19	大 下 紘 二	3,928	143.1 (65.6)	74.4	824.3	762	30.7	8,444	6.79	2.55	385
20	三 好 由美雄	4,653	156.5 (74.9)	85.1	816.1	717	31.6	7,603	6.74	2.35	335
21	田 中 誠四郎	4,474	151.0 (69.8)	71.2	806.9	768	31.3	8,056	6.78	2.67	377
30	堀 池 勝 枝	2,745	103.1 (54.7)	60.9	447.1	617	21.9	7,220	3.42	1.81	260
31	伊 藤 令 子	3,013	114.4 (58.7)	63.3	496.5	668	27.7	8,234	5.07	2.11	309
32	永 島 雅 子	3,596	126.4 (65.6)	80.8	591.0	673	28.6	7,563	5.50	2.13	303
33	宮 永 悦 子	3,157	86.4 (25.6)	64.9	565.2	643	18.0	7,676	3.26	1.78	282
34	太 田 征 子	3,328	126.1 (65.6)	71.8	543.2	711	29.2	8,364	5.33	1.88	296
35	平 塚 節 子	2,590	115.1 (65.6)	70.3	375.0	705	28.5	8,363	4.64	1.81	338
36	森 田 芙美子	3,264	109.6 (50.7)	80.0	527.0	704	22.6	8,350	3.72	1.68	334
37	松 田 幸 子	3,200	122.8 (65.6)	71.2	515.8	693	25.9	8,360	4.16	2.07	333
38	塩 沢 富 子										
39	的 場 靖 子	2,542	104.9 (56.3)	52.9	411.8	688	23.1	8,300	3.33	1.52	346
40	佐 藤 ヒロ子	3,711	97.0 (40.0)	65.8	683.7	705	20.8	8,344	2.99	2.04	348
41	福 島 美智子	3,104	111.0 (55.6)	81.4	483.4	464	21.7	6,546	4.00	1.70	283
42	清 水 けさ子	3,452	125.1 (63.4)	73.8	572.6	720	24.8	8,356	4.46	1.78	353
43	実 成 マコト	3,277	122.6 (65.6)	71.6	535.3	699	24.9	6,437	4.29	2.15	331
44	井 出 久 枝	3,371	125.2 (63.9)	69.0	563.0	690	25.1	7,998	4.50	2.10	333
45	見 田 静 子	3,255	118.5 (58.5)	63.7	551.9	530	24.8	8,198	4.27	2.02	334
46	勢 堂 照 子	2,986	117.7 (65.4)	70.7	469.2	679	23.1	8,003	3.88	2.11	326

47	藤 野 幸 子	3,319	125.6 (65.6)	60.3	568.9	697	27.5	8,232	5.44	1.87	327
48	高 篠 利 子	2,821	108.4 (49.7)	64.7	450.4	619	25.9	6,774	4.73	2.01	284
平	男 子	3,907	134.2 (62.9)	74.1	682.9	714	27.7	8,062	5.81	2.08	332
均	女 子	3,151	114.4 (57.5)	68.7	519.5	661	24.6	7,851	4.27	1.92	317

1960. 11. 23.

番号	氏 名	熱 量	蛋 白 質 (動)	脂 肪	糖 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	B ₁	B ₂	C
1	飯 島 秀 雄	4,049	119.2 (42.0)	89.9	690.8	946	19.0	8,334	3.95	1.75	174
2	市 川 芳 之	3,943	119.5 (43.3)	88.0	668.2	901	19.7	5,205	3.81	1.79	165
3	杉 本 明 彦	4,253	122.3 (42.0)	92.1	733.7	977	19.3	7,057	4.03	1.80	197
4	森 谷 嘉 之	3,858	114.3 (42.5)	83.6	856.0	709	18.7	5,129	3.75	1.39	134
5	笠 井 昭 一										
6	沢 木 啓 祐										
7	小 野 和 夫	3,694	88.3 (38.3)	108.5	591.7	750	18.3	5,320	3.80	1.69	147
8	猿 渡 武 嗣	3,522	106.6 (44.3)	93.1	563.9	724	18.3	7,519	3.32	1.49	143
9	鈴 木 靖 治	3,879	105.5 (40.5)	80.8	682.4	721	18.6	5,607	3.64	1.57	164
10	野 上 征 雄	4,059	109.4 (40.2)	78.3	729.1	783	19.2	7,309	3.94	1.60	189
11	星 二 郎	3,974	110.8 (42.0)	87.4	685.5	724	16.3	5,253	3.85	1.54	155
12	川 崎 亮	3,204	97.3 (41.8)	64.3	514.9	602	17.2	6,084	3.55	1.21	75
13	佐 藤 正 治	3,288	95.0 (35.6)	73.4	561.1	651	18.8	3,069	3.00	1.37	92
14	鳥 居 義 正	3,911	114.8 (41.9)	91.2	657.7	751	19.2	8,039	3.89	1.75	154
15	七 沢 英 次	4,418	128.0 (45.6)	97.8	756.2	762	18.5	7,552	4.12	1.99	193
16	鈴 木 利 明	3,753	102.0 (39.7)	90.0	633.7	75	19.2	6,156	4.07	1.48	171
17	国 分 隆 行	3,908	112.7 (39.2)	86.9	468.7	747	19.5	6,727	3.78	1.67	153
18	真 坂 勝 利	3,841	103.7 (43.8)	78.3	550.1	715	19.3	5,318	3.43	1.55	149
19	大 下 紘 二	4,060	106.2 (36.7)	78.2	733.6	724	18.6	6,169	3.89	1.41	158
20	三 好 由美雄	4,007	105.3 (35.0)	74.5	736.3	758	19.4	7,839	3.97	1.49	176
21	田 中 誠四郎	4,205	119.2 (33.3)	91.9	725.3	784	19.2	6,940	3.94	1.74	158
30	堀 池 勝 枝	1,919	79.7 (34.5)	80.9	223.0	655	16.3	4,684	2.81	1.32	161
31	伊 藤 令 子	2,785	78.3 (29.7)	65.9	469.7	677	18.3	5,982	2.32	1.48	148
32	永 島 雅 子	3,009	79.6 (32.7)	72.9	508.8	698	19.5	5,153	3.72	1.54	144
33	宮 本 悦 子	1,658	50.4 (20.4)	46.5	259.5	533	17.8	3,648	2.31	1.05	116
34	太 田 征 子	2,610	81.3 (22.6)	66.2	414.7	710	19.3	1,741	1.36	1.52	243
35	平 塚 節 子	3,443	107.1 (36.7)	89.9	550.1	781	19.3	7,792	3.25	1.79	174
36	森 田 英美子	3,623	113.3 (42.5)	91.1	587.5	806	19.4	8,082	3.33	1.07	175

37	松田幸子	2,981	94.5 (32.3)	77.3	476.8	756	19.2	7,371	2.60	1.63	154
38	塩沢富子	1,071	46.7 (19.4)	29.7	154.2	441	12.3	810	0.82	0.92	10
39	的場靖子	1,637	53.7 (23.1)	35.9	274.8	492	15.3	3,047	1.61	1.06	93
40	佐藤ヒロ子	2,916	77.4 (30.9)	52.7	533.0	585	19.2	4,882	2.79	1.36	152
41	福島美智子	2,829	69.5 (25.0)	55.1	513.8	432	18.8	4,316	2.46	1.10	157
42	清水けさ子	3,333	102.2 (39.1)	86.4	536.6	698	19.1	8,064	3.28	1.70	174
43	実成マコト	3,764	163.4 (36.1)	87.6	625.5	847	17.2	5,513	3.53	1.54	169
44	井出久枝	3,782	106.6 (30.4)	91.4	633.2	920	17.2	7,093	2.51	1.48	108
45	見田静子	3,222	86.4 (28.8)	62.9	578.7	564	17.0	5,131	2.96	1.18	156
46	勢堂照子	3,714	103.8 (39.0)	85.8	631.6	694	18.2	6,093	3.01	1.69	147
47	藤野幸子	3,043	106.0 (37.4)	89.0	454.5	770	19.1	6,232	3.30	0.71	158
48	高篠利子	3,425	97.7 (36.6)	79.1	580.6	674	18.9	5,094	3.31	1.35	159
平均	男	3,880	109.5 (40.4)	80.9	659.9	729	18.2	6,348	3.77	1.59	155
	女	2,882	89.3 (31.4)	70.5	474.0	633	17.9	5,304	2.72	1.33	147

35 年 11 月 19 日

献

立

献立	材 料 名 及 び 分 量 (調味料を含む)	食 品 群 別 重								
		魚肉	豆製品	緑黄	淡色	芋	乳	卵	穀類	
朝										
	計									
昼	炒 飯	米 255g ビタライス 1.25g 油 20g 葱 20g 卵 30g ハム 20g グリンピース 5g 葱 10g 豆腐 50g 塩 1.5g 正油 3g	ハム 20		ピース 5	葱 20			卵 30	米 255
	清 汁									
	牛肉ソース焼 レタス 空揚げポテト	牛肉 100g 油 4g ソース10g レタス 80g ポテト 70g 油 7g 塩少々	牛肉 100	豆腐 50 正油 3		葱 10 レタス 80				
	ほうれん草浸し 牛 乳	ほうれん草 80g 牛 乳 180g			ほうれ ん草 80		馬鈴 70	牛乳 180		
	計									
夕	御 飯 さんま塩焼 菊花蕨	米 300g ビタライス 1.5g さんま 80 塩少々 蕨 70g 酢 7g 砂糖 3g 味淋 10g	さんま 80			かぶ 70	里芋 100			米 300
	里芋そばろ	里芋 100gとりひき肉 30g 正油 6g 塩 0.5g 出汁 60g 正油 13g 砂糖 4g	とり 30 あさり 20	正油 19		白菜 100 玉葱 30				
	白菜カレー煮	白菜 100g あさりむきみ 20g 玉葱 30g 人参 20g ほうれん草 30g バター 10g カレー粉 1g 片栗粉 2g 塩			人参 20 ほうれ ん草 30		片栗 2			ビタラ イス 2.75
	計									
一 日 合 計		250	50	135	310	172	180	30	557	
食 品 ・ 栄 養 指 示 量										
備考 (作り方 能率 調味% 廃棄%等)										

表

量		栄 養 量										価 格 円	指示事項
砂糖	油脂	熱量 cal	蛋白 g	脂肪 g	糖質 g	Ca mg	Fe mg	ビ タ ミ ン					
								A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg		
													実施予定日
													対 象 名
													食 餌 形 態
													年 令
	油 20	872 180 6 46 44 4	16.3 0 0.3 3.8 4.6 0.2	2.0 20.0 0 3.4 2.8 0	197.3 0 1.0 0 0 0.6	15 0 10 20 2 1	1.0 0 10.2 0.8 0 0.1	0 0 26.6 80 2 2	0.25 0 0.01 0.03 0.08 0	0.10 0 0.02 0.09 0.02 0	0 0 5 0 0 0		性 別
	油 4	3 31 1 133 36 14	0.2 3.0 0.2 20.1 0 1.2	0 1.7 0 5.7 4.0 0.2	0.5 0.9 0 0.3 0 1.9	5 80 1 6 0 37	0.1 0.7 0.1 3 0 0.3	13 0 0 10 0 0	0.01 0.01 0 0.06 0 0.06	0.01 0.01 0 0.08 0 0.24	3 0 0 2 0 32		身 長
	油 7	55 63 19 106	1.3 0 2.4 5.4	0.1 7.0 0.3 5.6	12.1 0 1.5 8.1	4 0 77 180	0.4 0 2.7 0.1	0 0 2,133 180	0.07 0 0.10 0.05	0.02 0 0.24 0.27	11 0 80 1		体 重
		1,613	59.0 (33.9)	52.8	224.2	408	19.5	2,446	0.73	1.10	134		労 作 別
3		1,026 166 13 12 88	19.2 16.0 1.1 0 2.4	2.4 11.2 0.1 0 0.2	232.2 0.1 1.8 2.9 19.3	18 18 20 0 14	1.2 2.4 0.3 0 0.5	0 96 0 0 0	0.30 0.05 0 0 0.09	0.12 0.08 0 0 0.05	0 2 15 0 10		価 格
													そ の 他
4		38 7 16 13 12 8	6.3 1.3 0 1.4 2.0 0.2	1.5 0.1 0 0.1 0.3 0.1	0 0.3 3.9 1.5 0.4 1.5	1 9 0 33 0 4	0 1.9 0 0.6 0.4 0.1	12 0 0 33 20 0	0.03 0 0 0.05 0.01 0.01	0.03 0.01 0 0.05 0.03 0.01	0 0 0 40 2 3		
	バター 10	8 7 73 7	0.4 0.9 0 0	0 0.5 8.1 0	0.1 0.5 0 1.6	9 29 1 0	0.1 1.0 0 0	900 800 240 0	0.02 0.01 0 0	0.01 0.09 0 0	2 30 0 0		
		1,493	51.2 (24.3)	24.2	266.1	156	8.5	2,101	3.32	0.48	104		
7	41	3,106	110.2 (58.2)	77.0	490.3	564	28.0	4,547	4.05	1.5	238		

35 年 11 月 20 日

献

立

献 立	材 料 名 及 び 分 量 (調味料を含む)	食 品 群 別 重							
		魚肉	豆製品	緑黄	淡色	芋	乳	卵	穀類
朝	御 飯 みそ汁		みそ 25 油揚 10	小松菜 40					米 225
	生 卵 炒合菜	豚肉 50		人參 20	もやし 50	片栗粉 1		卵 45	
	佃 煮	かつお 角煮 20					牛乳 180		
	計								
昼	鮭 飯	鮭水煮 50		ほうれ ん草 50	葱 32				米 255
	ロールキャベツ	合挽肉 50		人參 5 ケチャ ップ 20	キャベ ツ 120 玉葱 20			卵 5	
	スープ				玉葱 20				
	計								
夕	御 飯 酢 豚	豚肉 80		人參 20	筍 40 玉葱50 グリーン ピース 10	片栗粉 11			米 300
	白和え	豆腐 50		人參 20 ほうれ ん草 30		こんに ゃく 30			
	清 汁	半べん 20			葱 10				
	計								
一 日 合 計		320	35	255	342	42	180	50	780
食 品 ・ 栄 養 指 示 量									
備考 (作り方 能率 調味% 廃棄% 等)									

表

量		栄 養 量										価格 円	指示事項
砂糖	油脂	熱量 cal	蛋白 g	脂肪 g	糖質 g	Ca mg	Fe mg	ビ タ ミ ン					
								A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg		
		769 38 37 10	14.4 3.1 2.0 1.1	1.8 0.8 3.0 0.1	174.1 4.6 0.4 0.2	13 27 (30) 56	0.9 1.6 0.4 1.0	0 0 0 800	0.22 0 — 0.04	0.09 0.02 — 0.06	0 0 0 36		実施予定日
	油 5	68 73 9 8 45 3	5.7 10.7 1.4 0.4 0 0	5.0 3.3 0.1 0 5.0 0	— 0.1 0.6 1.5 0 0.8	29 2 5 9 — 0	1.1 1.5 (1.0) 0.1 — 0	360 8 13 900 0 0	0.04 0.50 0.08 0.02 0 0	0.13 0.06 0.03 0.01 0 0	0 1 15 2 0 0		対 象 名
		37 106	4.8 5.4	1.3 5.6	4.9 8.1	12 180	1.8 0.1	— 180	0.01 0.05	0.01 0.27	0 1		食 餌 形 態
		1,203	49.0 (26.6)	26.0	195.3	363	9.5	2,261	0.96	0.68	55		年 令
	油 22	872 66 12 6 198	16.3 10.4 1.5 0.3 0	2.0 2.7 0.2 0 22.0	197.3 0 0.4 1.0 —	15 85 49 10 —	1.0 0.6 1.7 0.2 —	0 0 1,333 80 0	0.25 0.01 0.06 0.01 0	0.10 0.06 0.15 0.02 0	0 0 50 5 0		性 別
	油 2	135 22 5 2 8 17 18	8.5 1.8 0.1 0.1 0.6 0.2 0	11.3 0.4 0 0 0.6 0 2.0	0 2.8 0.1 0.3 — 4.0 0	3 56 3 2 3 — —	1.1 0.5 0.1 0 0.1 — —	6 0 0 225 40 60 0	0.08 0.10 0.01 0.01 0.01 0 0	0.04 0.36 0 0 0.02 0 0	1 48 2 1 0 0 0		身 長
		5	0.1	0	0.1	3	0.1	0	0.01	0	2		体 重
		1,366	39.9 (19.5)	41.2	206.0	229	5.4	1,744	0.56	0.75	109		労 作 別
		1,026 116 9 8 13 7 37	19.2 17.2 0.8 0.4 0.3 0.3 0	2.4 5.2 0.1 0 0.1 0 0	232.2 0.1 1.2 0.3 2.6 1.3 9.1	18 4 11 9 7 3 0	1.2 2.4 0.2 0.1 0.2 0.1 0	0 12 0 900 0 16 0	0.30 0.80 0.01 0.02 0.02 0.01 0	0.12 0.08 0.02 0.01 0.01 0 0	0 0 0 2 5 0 0		価 格
砂糖 6	ラード 10	24 89	0 —	0 9.9	5.9 0	1 —	0 —	0 0	0 —	0 —	0 0		そ の 他
砂糖 5	白胡麻 5	32 8 7 30 20	3.0 0.4 0.9 1.0 0	1.8 0 0.1 2.6 0	0.9 0.3 0.5 0.7 4.9	80 9 29 32 1	0.7 0.1 1.0 0.8 0	0 900 800 0 0	0.01 0.02 0.04 0.03 0	0.01 0.01 0.09 0.05 0	0 0 2 30 0		
		16 3	1.7 0.2	0 0	2.8 0.5	16 5	0.2 0.1	0 40	0.01 0.01	0.01 0.01	— 3		
		1,481	45.4 (18.1)	26.2	272.3	225	7.1	2,668	5.18	0.38	42		
11	44	4,050	134.3 (65.0)	93.4	673.6	817	22.0	6,673	6.70	1.81	206		

献

立

35 年 11 月 21 日

献立	材 料 名 及 び 分 量 (調味料を含む)	食 品 群 別 重								
		魚肉	豆製品	緑黄	淡色	芋	乳	卵	穀類	
朝	御 飯 みそ汁 生 卵	米 225 強化米 みそ 25 豆腐 40 葱 20 卵 50		みそ 25 (辛) 豆腐 40		葱 20			米 225	
	丸干いわし 佃 煮 キャベツピーナ ツかけ	丸干いわし 50 小女子 20 キャベツ 100 ピーナツ 5 砂糖 2 正油 2 塩 0.5	いわし 50 小女子 20			キャベ ツ 100		卵50		
	牛 乳	牛乳 180		ピーナ ツ 5			牛乳 180			
	計									
昼	チキンライス	米 255 強化米 油 20 とり肉 50 グリンピース 3 玉葱 50 ラード 5 塩 2.5 胡椒 トマトペースト 10	とり肉 50	グリン ピース 3		玉葱 50			米 255	
	鰯塩焼 織キャベツ ほうれん草お浸 し	鰯 80 塩 キャベツ 80 ほうれん草 80	鰯 80		ほうれ ん草 80	キャベ ツ 80				
	ハ ム サラダ	ハ ム 7 ポテト 100 人参 20 マヨネーズ 10	ハ ム 7		人 参 20		ポテト 100			
	計									
夕	御 飯 オムレツ レタス	米 300 強化米 卵 100 合挽 40 玉葱 30 レタス 80	合挽 40			玉葱 30 レタス 80		卵 100	米 300	
	ポテト空揚げ さつま汁	ポテト 100 油 10 豚肉 30 みそ 30 里芋 80 人参 20 玉葱 30 油 5	豚肉 30	みそ 30			ポテト 100			
					人 参 20	玉葱	里芋 80			
	計									
一 日 合 計			277	103	120	390	280	180	150	780
食 品 ・ 栄 養 指 示 量										
備考 (作り方 能率 調味% 廃棄% 等)										

表

量		栄 養 量										価格 円	指示事項
砂糖	油脂	熱量	蛋白	脂肪	糖質	Ca	Fe	ビ タ ミ ン					
		cal	g	g	g	mg	mg	A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg		
		769 38 25 5	14.4 3.1 2.4 0.3	1.8 0.8 1.4 0	174.1 4.6 0.7 1.0	13 27 64 10	0.9 1.6 0.5 0.2	0 0 0 26	0.22 0.01 0.01 0.01	0.09 0.02 0.01 0.02	0 0 0 5		実施予定日
		76 155 50 18	6.3 21.1 5.5 1.5	5.6 7.4 0.5 0.3	— 0.9 5.9 3.4	32 195 — 47	1.3 2.0 — 0.4	400 27 0 0	0.05 0.02 0 0.08	0.15 0.02 0.05 0.30	0 — — 40		対 象 名
													食 餌 形 態
砂糖 2		30 7 106	1.3 0 5.4	2.4 0 5.6	0.8 1.9 8.1	5 0 180	0 0 0.2	0 0 180	0.04 0 0.05	— 0 0.27	0 0 1	(0.9)	年 令
		1,279	61.3 (320)	25.8	200.4	573	7.1	633	0.48	0.93	46		
	油 20	872 180 65 2 13	16.3 0 10.5 0.1 0.3	2.0 20.0 2.5 0 0.1	197.3 0 — 0.4 2.6	15 — 2 0 7	1.0 — — 0 0.2	0 0 20 1 0	0.25 0 0.05 0 0.02	0.10 0 0.05 0 0.01	0 0 1 0 5		性 別
	ラード 5 (トマ トベ ースト 10)	45 8 88 14 18	0 0.1 16.0 1.2 2.4	4.8 0 2.4 0.2 0.3	0 2.0 0.5 1.9 1.5	— — 9 37 79	— — 0.5 0.3 2.6	0 10 32 0 2,133	0 0 0.12 0.06 0.09	0 0 0.06 0.24 0.24	0 0 2 32 80		身 長
	マヨネ ーズ 10	15 78 8 64	1.5 1.9 0.3 0.3	0.9 0.1 0 7.0	— 17.3 1.5 0	0 5 9 0	— 0.5 0.1 0	0 0 900 33	0.02 0.10 0.02 0	0 0.03 0.01 0	0 15 2 0		体 重
		1,470	50.9 (28.0)	40.3	225.0	163	5.2	3,129	0.73	0.74	137		労 作 別
		1,026 152 56 7 14	19.2 12.7 8.3 0.2 1.2	2.4 11.2 2.4 1.9 0.2	232.2 — 0.1 1.5 1.9	18 65 2 4 37	1.2 2.6 1.2 0.1 0.3	0 800 5 0 0	0.30 0.10 0.21 0.01 0.06	0.12 0.30 0.04 0 0.24	0 0 0 3 32		価 格
													そ の 他
	油 10	78 90 43 46	1.9 0 6.4 3.7	0.1 10.0 1.9 1.0	17.3 0 0 5.5	5 — 1 33	0.5 — 1 1.9	0 0 4 0	0.10 0 0.30 0.01	0.03 0 0.03 0.03	15 0 0 0		
	油 5	71 8 7 45	1.9 0.3 0.2 0	0.2 0 0 5.0	15.3 1.5 1.5 0	11 9 4 —	0.4 0.1 0.1 —	0 900 0 0	0.07 0.02 0.01 0	0.04 0.01 0 0	8 2 3 0		
		1,643	56.0 (27.4)	34.4	276.9	189	8.2	1,709	1.19	0.84	63		
2	50	4,392	168.2 (82.4)	100.5	702.3	925	20.5	5,471	2.40	2.51	246		
									2.34	強化米			
計4.74													

献

立

35 年 11 月 22 日

献立	材料名及び分量 (調味料を含む)	食 品 群 別 重							
		魚肉	豆製品	緑黄	淡色	芋	乳	卵	穀類
朝	御 飯 味噌汁	米 225 味噌 25 油揚 10 ポテト 50 人参 20		味噌 25 油揚 10	人参 20		ポテト 50		米 225
	オムレツ 野菜油炒め	ハム 10 卵 45 油 1 塩 胡椒 ソース 10 キャベツ 80 人参 20 油 5 塩	ハム 10		人参 20	キャベ ツ 80		卵 45	
	味つけのり 牛 乳	のり 1 牛 乳				のり 1	牛乳 180		
	計								
昼	五目飯 清 汗	米 225 こぼう 20 人参 20 白滝 40 合挽 40 正油 12 卵 20 ほうれん草 30	合挽 40	正油 12	人参 20	こぼう 20 白滝 40			米 255
	お浸し 鯨味噌漬	ほうれん草 80 正油 鯨 80 油 5	鯨 80	正油 10	ほうれ ん草 30 ほうれ ん草 80			卵 20	
	芋甘煮 フレンチサラダ	さつま芋 100 揚げ油 8 正油 10 キャベツ 30 さやえんどう 10 胡瓜 20 油 3 酢		正油 10		キャベ ツ 30 さやえ んどう 10 胡瓜 20	さつま 芋 100		
	計								
夕	御 飯 トンカツ	米 300 豚肉 100 卵 10 小麦粒 10 パン粉 20 ラード 10 胡椒 塩	豚肉 100					卵 10	米 300 小麦粉 10 パン粉 20
	織キャベツ 粉ふき芋 ほうれん草ソテ ー	キャベツ 80 ソース 10 ポテト 100 塩 ほうれん草 100 油 5 塩 胡椒			ほうれ ん草 100	キャベ ツ 80	ポテト 100		
	スパゲッティケ チャップ和え	スパゲティ 30 玉葱 30 合挽 20 ケチャップ 15 油 3 塩 胡椒	合挽 20			玉葱 30			スパゲ ティ 30 ピタラ イス
	計								
一 日 合 計		250	35	270	301	250	180	75	840
食 品 ・ 栄 養 指 示 量									
備考 (作り方 能率 調味% 廃棄% 等)									

表

量		栄 養 量						ビ タ ミ ン				価格 円	指示事項
砂糖	油脂	熱量 cal	蛋白 g	脂肪 g	糖質 g	Ca mg	Fe mg	A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg		
		769 38 37 39 8	14.4 3.1 2.0 1.0 0.4	1.8 0.8 3.0 0.1 0	174.1 4.6 0.4 8.6 0.1	13 27 30 2 9	0.9 1.6 0.4 0.1 0.1	0 0 0 0 900	0.22 0.01 0 0.02 0.02	0.09 0.02 0 0.01 0.01	0 0 0 2 2		実施予定日
	油 1 油 5 (ソー ス10)	22 68 9 14 8 45 9	2.3 5.7 0 1.3 0.4 0 0.1	1.4 5.0 1.0 0.3 0 5.0 0	0 — 0 1.9 0.1 0 0	1 29 0 38 9 0 0	0 1.1 0 0.3 0.1 0 0	1 360 0 0 900 0 0	0.04 0.45 0 0.06 0.02 0 0	0.01 0.13 0 0.24 0.01 0 0	0 0 0 32 2 0 0		対 象 名
		106	5.4	5.7	9.1	180	0.1	180	0.07	0.26	3		食 餌 形 態
		1,172	36.4 (13.4)	24.1	199.3	342	4.9	2,533	0.91	0.78	41		年 令
		872 15 8 56 0	16.3 0.8 0.4 8.3 0.8	2.0 0 0 2.4 0	197.3 2.9 0.1 0.8 0	15 9 9 19 2 6	1.0 0.2 0 0.1 1.2 0	0 0 900 0 5 0	0.25 0.06 0.02 0 0.21 0	0.10 0.01 0.01 0 0.04 0	0 0 2 0 0 0		性 別
	油 5	7 30 19 0 90 45	0.9 2.5 2.4 0.6 18.6 0	0.1 2.2 0.3 0 0.2 5.0	0.5 2.2 1.5 0 0 0	29 13 77 5 8 0	1.0 0.5 2.7 0.4 4.0 0	800 160 2,133 0 96 0	0.01 0.02 0.10 0 0.08 0	0.09 0.06 0.24 0 0.06 0	30 0 80 0 0 0		身 長
	油 8 油 3	118 72 0 5 3 2 27	1.3 0 0.6 0.5 0.3 0.1 0	0.2 8.0 0 0.1 0 0 3.0	27.7 0 0 0.7 0.5 0.4 0	24 0 5 14 4 4 0	0.7 0 0.4 0.1 0.1 0.1 0	3 0 0 0 18 6 0	0.15 0 0 0.02 0.01 0 0	0.04 0 0 0.09 0 0 0	30 0 0 12 5 3 0		体 重
		1,369	54.4 (29.4)	16.3	234.7	243	12.6	4,121	0.93	0.74	162		価 格
	ラード 10	1,026 145 15 34 68 89	19.2 21.4 1.2 0.9 2.3 0	2.4 6.5 1.1 0.1 0.1 9.9	232.2 0.2 0 7.4 1.4 0	18 4 6 2 13 0	1.2 3.0 0.2 0.1 2.2 0	0 15 80 0 0 0	0.30 1.00 0.01 0.02 0.05 0	0.12 0.12 0.03 0 0.05 0	0 2 0 0 0 0		そ の 他
	油 5 (ソー ス10)	14 78 23 45 9	1.3 1.9 3.0 0 0.1	0.3 0.1 0.4 5.0 0	1.9 17.3 1.9 0 0	38 5 98 0 0	0.3 0.5 3.3 0 0	0 0 2,666 0 0	0.06 0.10 0.12 0 0	0.24 0.03 0.30 0 0	32 15 100 0 0		
	油 3 (ケチ ャップ 15)	110 8 28 27 10	3.3 0.2 4.1 0 0.1	0.3 0.1 1.3 3.0 0	23.5 1.5 0 3.0 3.0	5 4 1 0 —	0.3 0.1 0.6 0 —	0 0 3 0 45	0.04 0.01 0.11 0 2.34	0.01 0.01 0.02 0 0	0 3 0 0 0		
		1,729	59.0 (26.7)	30.6	290.4	194	11.8	2,806	4.16	0.89	152		
	40	4,270	149.8 (69.5)	71.0	724.4	779	29.3	9,460	6.00	2.41	355		

35 年 11 月 23 日

献 立	材 料 名 及 び 分 量 (調味料を含む)	食 品 群 別 重							
		魚肉	豆製品	緑黄	淡色	芋	乳	卵	穀類
朝	御 飯 味噌汁 納 豆		味噌 25 油揚 10 納豆 60	ほうれ ん草 10					米 225
	生 卵 佃 煮 漬 物	小女子 30					牛乳 180	生卵 45	
	生 乳								
	計								
昼	カレーピラフ	豚肉 40		人 参 20	玉葱 30				米 255
	ポテト入りポタ ージュ				玉葱 10	ポテト 100	牛乳 30		小麦粉 5
	胡麻酢和え			ほうれ ん草 80					
	計								
夕	御 飯 マカロニコロッ ケ	豚肉 35			玉葱 35		牛乳 50		米 300 マカロ ニ 35 小麦粉 10
	織キャベツ			人 参 10	キャベ ツ 60			卵 10	パン粉 30
	野菜グラタン	牛肉 30		人 参 80 ケチャ ップ 20	かぶ 100				小麦粉 6 ピタラ イス 234
	計								
一 日 合 計		135	95	220	235	100	260	55	866
食 品 ・ 栄 養 指 示 量									
備考 (作り方 能率 調味% 廃棄% 等)									

表

量(g)		栄 養 量										価格 円	指示事項
砂糖	油脂	熱量 cal	蛋白 g	脂肪 g	糖質 g	Ca mg	Fe mg	ビ タ ミ ン					
								A I.U.	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg		
		769 38 2 37 116 69	14.4 3.1 0.3 2.0 9.9 5.7	1.8 0.8 — 3.0 6.0 5.0	174.1 4.6 — — 7.4 —	13 27 9 130 55 29	0.9 1.6 0.3 0.4 1.9 1.1	0 0 270 0 — 360	0.22 0.01 0.01 — 0.04 0.04	0.09 0.02 0.03 — 0.30 0.14	0 0 10 0 0 —		実施予定日
		75 106	8.3 5.4	0.8 5.7	8.3 8.1	— 180	0 0.1	0 180	0 0.05	0.08 0.27			対 象 名
													食 餌 形 態
		212	49.1 (19.4)	23.1	202.5	443	6.3	810	0.37	0.93	10		年 令
	油 15	872 58 7 8 135	16.3 9.5 0.1 0.3 0	2.0 2.0 — — 15.0	197.3 8.5 — — 0	5 1 4 9 0	1.0 1.2 — — 0	0 0 0 900 —	0.25 0.04 — — —	0.10 — 0.04 — —	0 — 8 — —		性 別
	マーガ リン 5	78 17 2 36 17	1.9 0.9 — 0 0.4	0.1 — — 4.1 —	17.7 0.9 0.5 — 3.7	5 30 1 1 1	0.5 — — — —	0 36 0 0 0	0.10 0.01 — 0 0.01	0.03 0.04 — 0 —	13 — — 0 0		身 長
													体 重
砂糖 2	胡麻 3	18 19 8	2.4 0.3 0	0.3 0.9 0	2.2 0.6 2.1	78 11 2	2.6 0.3 —	2,130 — 0	0.09 — 0	0.24 — 0	80 — 0		労 作 別
		1,275	31.1 (9.4)	24.4	233.5	157	5.6	3,066	0.90	0.45	101		
		1,026 123 51 28 34 27	19.2 4.3 8.1 0.2 0.9 1.5	2.4 0.3 2.2 — 0.1 2.2	232.2 25.6 0.7 1.8 7.5 1.5	18 7 4 17 50	1.2 0.4 0.1 0.1 —	0 0 0 0 50	0.30 0.03 — 0.02 0.01	0.12 0.03 — — 0.07	0 0 3 0 —		価 格
													そ の 他
	油 26	15 102 207 10 4	1.3 3.5 0 0.9 0.1	1.1 0.1 23.0 0.1 —	2.0 1.7 0 2.5 —	4 20 0 28 4	0.1 3.6 0 0.2 —	0 — 0 0 450	0.07 — 0 0.04 0.01	— — 0 0.12 —	— — 0 24 —		
	— 5	40 32 18 20 45 17	6.0 1.5 1.5 0.5 0 0.2	1.7 0.1 0.1 — 5.0 —	— 7.2 3.7 4.5 0 4.5	1 — 28 — 0 —	0.9 0.4 0.4 — 0 —	3 3,600 — 20 0 20	0.18 0.08 0.03 — — 2.34	0.02 0.04 0.03 — — —	0 8 20 — — 0		
		1,763	49.6 (16.8)	38.4	295.4	181	7.4	4,143	0.84	0.43	55		
2	54	4,250	129.8 (45.6)	85.9	731.4	781	19.3	8,019	4.45	1.81	166		

