献立表の見方
スポーツ栄養学科通信vol.172

作成者：スポーツ栄養学科　講師　真木瑛

バックナンバーはこちらから
学科概要はこちらから

栄養士が作成している献立表には、たくさんの情報が記載されています。例えば、料理名、エネルギー量及び栄養素量などがあります。その他にも栄養士の視点でみるともっとたくさんの情報ば含まれています。今回は、献立表の見方について説明します。

下の表は、栄養士が使用している献立表の一例です。

料理名	食品名	廃棄率（%）	重量（g）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食物繊維総量（g）	Ｃａ（mg）	Ｆｅ（mg）	ビタミンＡ（μg）	ビタミンＢ1（mg）	ビタミンＢ2（mg）	ビタミンＣ（mg）	食塩相当量（g）	調理法
合計																
栄養比率		P比		%	F比		%	C比		%	穀E比		%	動P比		%

料理名のところには、ご飯やみそ汁などの料理名を記載します。
記載する際は、一般的に、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物の順番で記載します。
ただし、病院や学校などそれぞれの施設ごとに記載のルールが異なっているため、栄養士は自分が所属する施設のルールに応じて料理名の記載順を変えています。

献立表に記載する栄養価は、対象者や施設の特徴を踏まえて選択します。

この献立表は、1食分の献立を記載したものになります。
この他に料理名とエネルギー量及び栄養素量を1週間分を記載する週間献立表や1ヶ月分を記載する月間献立表などもあります。
月間献立表は、小学校や中学校から学校給食の献立表としていただいた方が多くいらっしゃると思います。

食品名は、各料理で使用する食品を記載します。記載する際は、各料理の主材料、野菜などは量の多い物、あるいは調理順に記載します。調味料は調理手順に従って記入します。
また、調理で使用する水分量（お米を炊くときの水の量やみそ汁に使用する水の量など）も記載します。

廃棄率とは、食材の捨ててしまう部分（野菜の皮や魚の骨など）です。
廃棄率は、発注する食材量を求める際に使用します。

使用する食品の重量は、すべてg又はkgで記載します。これは、栄養価計算を行う際に、日本食品標準成分表に100g当たりの栄養価が記載されているからです。
※「塩少々」とは記載しません。

献立表にはたくさんの情報が含まています。栄養士養成課程ではこのような内容の勉強もあります。