

講義名	献立作成
開講学年	1年生
講義開講時期	前期
開講曜日・時間	水曜日 3時間目 金曜日 3時間目
単位	2単位

担当教員

兼田憲伸
------

授業の達成目標	給食の運営や栄養の指導等の専門科目を理解する時に必要な基礎的な知識と献立作成能力を身につける。
授業の概要	講義を中心に一部パソコンを用い実際の献立作成業務に近い形で授業を行う
授業形式	講義

授業計画表

回	項目	内容	キーワード・備考
1	献立作成の 手順 No. 1	献立作成の種類（主食・主菜・副菜・汁物・デザートなど）	
2	献立作成の 手順 No. 2	献立を決める手順と調理計画	日本食品成分表
3	調理法による分類	焼き物（炒めもの）・煮物・揚げ物・蒸し物・生もの 代表的な調理・調味方法	単位と記号
4	<b>料理の色と味</b>	五色の持つ意味とカラーバランス 五味と季節 味のバランス	栄養成分の計算方法
5	<b>日本料理の献立様式</b>	日本料理の基本（一汁三菜）と配膳 料理の盛り付けと黄金比率	栄養計算
6	年間行事と行事食	年間行事と行事食、郷土料理、食材を考える	栄養計算
7	旬とは	旬の食材について野菜と魚を考える	栄養計算
8	西洋料理の献立様式	西洋料理の献立の特徴・献立様式・用語	栄養分析
9	パソコンを使用した献	栄養計算ソフトの使用法	栄養計算ソフト

	立 作 成 No. 1		
10	パソコンを 使用した献 立 作 成 No. 2	登録されている献立の組み合わせによる 献立作成の仕方 指示栄養量に合わせた献立作成を各自で 実施 1回目	廃棄率
11	パソコンを 使用した献 立 作 成 No. 3	指示栄養量に合わせた献立作成を各自で 実施 2回目 提出された献立を個別指導	仕込み量計算と原価計 算
12	食品構成表 とは	食品構成表はなぜ必要か。また、どのよう に作成されるか。	栄養出納表
13	<b>食品構成か らの献立作 成No. 1</b>	食品構成を使用した献立作成の仕方 献立用紙への記入方法など	調味%
14	調味料の計 算	作成された献立の調味料の計算方法	栄養計算
15	筆記試験		栄養計算

事前・事後学習の内容	栄養士の作る料理は、日々の生活の中にあるため、常日頃より学 校・家庭での料理を行う
成績評価の方法	授業態度10%、出席率10%、テスト80% 評価基準は合計90点以上:S、85~89点:A+、80~84 点:A、75~79点:B+、70~74点:B、65~69点:C +、60~64点:C、60点以下:Dとし、Dは不合格とする。 ただし、出席が2/3未満の場合は評価をせず不合格とする。
参考書	日本食品成分表 2021 八訂 (女子栄養大学編)
教材	電卓・栄養計算ソフト