

献立表 5編「基本献立」

朝食	朝食	昼食	夕食	間食	摂取カロリー(kcal)	献立表 5編「基本献立」
トースト オレンジジュース スクランブルエッグ サラダ	食パン8枚切り、バター 果汁100%に近いもの 卵、バター、塩 レタス、トマト、きゅうり、ピーマン、ノンオイル青ジンドレッシング	うどん 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテト、ニンジン ほうれん草ソテー スープ(オニオンコンソメ)	月 ごはん 豆腐ハンバーグ ポテト、ニンジン ほうれん草ソテー スープ(オニオンコンソメ)	1288kcal	1300kcal
おにぎり(小魚ふりかけ) おみそ汁 卵焼き 麦茶	前夜のご飯、小魚ふりかけ しじみ、味噌、だし 卵、砂糖、だし、塩	火 パスタ(ミートソース) 牛乳 サラダ	火 ごはん 豚肉カレー ミートソース缶詰または、冷凍取り置き レタス、トマト、きゅうり、ノンオイル青ジンドレッシング	火 おせんべい ゼリー オレンジジュース 麦茶	1425kcal	1300kcal
シリアル 牛乳 バナナヨーグルト サラダ	コーンフレーク ヨーグルト、砂糖、バナナ1/2 レタス、キュウリ、トマト、ノンオイル青ジンドレッシング	水 和風シラフ 麦茶	水 ごはん 餃子 中華スープ ほうれん草の白和え	水 アイスクリーム ウエハース 牛乳 オレンジジュース 麦茶	1323kcal	1300kcal
トースト 牛乳 ゆで卵 ツナサラダ	食パン8枚切り、バター ヨーグルト、ジャム 卵、塩 ツナ缶、レタス、トマト、ノンオイル青ジンドレッシング	木 焼きそば 麦茶	木 ごはん イワシフライ キャベツの千切り 味噌汁	木 バナナ 牛乳 オレンジジュース 麦茶	1453kcal	1300kcal
おにぎり おみそ汁 目玉焼き 麦茶	前夜のご飯 大根、お揚げ、味噌、だし 卵、塩、油	金 醤油ラーメン 牛乳	金 ごはん クリームシチュー サラダ	金 プリン りんご 牛乳 オレンジジュース 麦茶	1318kcal	1250kcal
シリアル 牛乳 ヨーグルト+ジャム スクランブルエッグ	コーンフレーク ヨーグルト、ジャム 卵、バター、塩	土 カレー じゃこサラダ 麦茶	土 ごはん 鮭と野菜の蒸し鍋 レタス、きゅうり、トマト、じゃこ	土 クッキー みかん 牛乳 オレンジジュース 麦茶	1202kcal	1300kcal
ごはん 納豆 味噌汁 焼き海苔 麦茶	米 納豆、ネギ 味噌、わかめ、豆腐、だし	日 ボンゴレロツソ ハルメクサンチーズ 牛乳 サラダ	日 ごはん トマト鍋 ハルメクサンチーズ 麦茶	日 チョコレート ゼリー 牛乳 オレンジジュース 麦茶	1288kcal	1250kcal

献立表 5編「追加2日分献立」

朝食	朝食	昼食	夕食	間食	摂取カロリー(kcal)	献立表 5編「基本献立」
トースト 牛乳 ゆで卵 サラダ	食パン8枚切り、バター 卵、塩 レタス、トマト、ピーマン、ノンオイル青ジンドレッシング	ハンバーガーセット ハンバーガー フライポテト オレンジジュース	ごはん 焼き魚 ほうれん草の白和え 味噌汁 麦茶	みかん 麦茶 牛乳	1392kcal	1300kcal
ごはん 納豆 味噌汁 焼き海苔 麦茶	米 納豆、たれ、白ネギ 味噌、わかめ、豆腐、だし 焼き海苔、醤油	うどん 牛乳	月 ごはん ほうれん草の白和え 味噌汁 麦茶	月 おせんべい ゼリー オレンジジュース 麦茶	1301kcal	1250kcal

5歳									
食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米)	g	5000	1499	0.300		237	520	71	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	127	0.374		86	86	32	一斤340gとし、8枚切りを想定
シリアル(コーンフレーク)	g	215	278	1.293		28	28	36	
スバゲッティ(乾麺)	g	300	168	0.560		100	100	56	
麺(うどん)1玉200g	g	200	68	0.340		110	110	37	
蒸麺(焼きそば)1玉150gx3	g	450	178	0.396		75	75	30	
インスタントラーメン(95gx5)	g	475	178	0.375		47.5	47.5	18	日清 ラーメン屋さん
牛挽き肉	g	100	268	2.680		14	14	38	
豚挽き肉	g	100	99	0.990		91	91	90	
豚肉(焼きそば・野菜炒めバラ用)	g	100	127	1.270		55	55	70	
成鶏肉(むね皮付き)	g	100	89	0.890		14	14	12	
チャーシュー(ラーメン用)	g	202	378	1.871		25	25	47	
鶏卵(1個84.7gx10=850g)	g	647	198	0.306	15	359	305	110	卵可食分55gとしている
魚(鍋用)真ダラ切り身	g	100	137	1.370		27	27	37	
魚(フライ用)まいわし	g	300	350	1.167	50	100	50	117	
魚(鍋用)中塩時鮭	g	300	399	1.330		100	100	133	
しらす	g	60	185	3.083		20	20	62	
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	116	104	51	
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	87	78	57	廃棄部を含めた原材料重量(g)は
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	132	124	21	調理前の可食部重量(g)×100
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	94	56	67	100-廃棄率(%)
レタス(可食分294g)	中個=300g	300	198	0.660	2	90	88	59	※切り上げ
きゅうり(3本可食分294g)	3本=300g	300	176	0.587	2	61	59.5	36	
ブロッコリー(大380g)	g	380	198	0.521	50	50	25	26	
アスパラ(L1本可食部24gx6本束)	g	180	148	0.822	20	14	11	12	
ピーマン(1袋150g/小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	25	21	26	
ほうれん草(可食分162g)	g	180	148	0.822	10	89	80	73	
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	175	169	69	
キャベツ(可食分850g)	g	1000	178	0.178	15	168	142	30	
白菜(1/4個可食部690g)	g	734	88	0.120	6	75	70	9	
にら(1束115g可食部109g)	g	115	128	1.113	5	24	22	27	
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.100	10	47	42	52	
大根(約2.5cmで100g)	g	1000	98	0.098	10	20	17.5	2	
ブラックマペもやし	g	200	28	0.140	3	37	35	5	
小松菜	g	300	147	0.490	15	36	30	18	
スイートコーン缶(1缶275g)	g	275	99	0.360	0	20	20	7	
ふなしめじ	g	180	95	0.528	10	16	14	8	
えりんぎ	g	100	99	0.990	8	8	7	8	
あさり(生殻付き)	g	150	347	2.313	60	178	71	412	
しじみ(生殻付き)	g	150	347	2.313	60	35	14	81	
乾きくらげ	g	20	207	10.350	0	0.5	0.5	5	
にんにく(65gx3=195 可食部60g)	g	195	97	0.497	8	3	2.7	1	青森産は2個248円
根しょうが(可食部72g)	g	90	97	1.078	20	8	6	9	
レモン(1個を8等分)	個	16	147	9.188		1	1	9	
温州早生みかん(1袋Sx12=1kg)	g	1000	498	0.498	20	158	128	79	
ふじりんご(M玉)	g	300	99	0.330	15	58	49	19	
バナナ(中)	g	140	95	0.679	40	330	198	224	
オレンジジュース(100%に近い)	mL	1000	178	0.178		700	700	125	
麦茶ティーバッグ(1パック=1000ml抽出x54パック)	袋	54000	178	0.003		2000	2000	7	水1Lに1パック使用とする。
牛乳	mL	1000	158	0.158		2272	2272	359	
いちごジャム	g	330	298	0.903		10	10	9	
ヨーグルト(プレーン)	g	400	138	0.345		89	89	31	ナチュレ恵
バター	g	200	328	1.640		23.5	23.5	39	
粉チーズ(バルメザン)	g	80	397	4.963		4.2	4.2	21	
トマト水煮缶	g	400	128	0.320		70	70	22	
砂糖(上白糖)	g	1000	175	0.175		7.2	7.2	1	
豆腐(絹ごし)	g	350	78	0.223		44.8	44.8	10	
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		28	28	6	
油揚げ(1枚=30gx2)	g	60	97	1.617		7	7	11	
納豆(30gx3=90)	g	90	97	1.078		30	30	32	
添付たれ	g		0	—		11	11	—	
しらたき	g	200	97	0.485		35	35	17	
ごま	g	80	97	1.213		2	2	2	
カットわかめ(乾燥)	g	50	100	2.000		5.5	5.5	11	
昆布(だし用)	g	100	480	4.800		10	10	48	
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		25	25	14	
ごま油	g	150	198	1.320		2.1	2.1	3	
カレールー	g	160	138	0.863		14	14	12	
シチュールー	g	108	198	1.833		14	14	26	
レトルトカレー(お子様用)70gx2	g	140	178	1.271		140	140	178	
トマト鍋の素	g	400	277	0.693		70	70	48	
ツナ缶(80gx3=240)	g	240	298	1.242		7	7	9	
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		88	88	73	理研 ノンオイルスーパードレッシング青じそ
ケチャップ	g	500	178	0.356		17	17	6	
マヨネーズ	g	400	185	0.463		5	5	2	味の素ピュアセレクト
ナツメグ	g	11	100	9.091		0.1	0.1	1	
小魚ふりかけ	g	50	178	3.560		1.5	1.5	5	
味ボン(ボン酢醤油)	ml	360	195	0.542		35	35	19	
食塩	g	1000	100	0.100		7.18	7.18	1	
濃い口醤油	mL	1000	248	0.248		35.5	35.5	9	
みりん	mL	1000	298	0.298		24	24	7	
だし(8gx7本)	g	56	199	3.554		6	785	21	4gに対して600mlのだし汁ができる。味の素 かつおとこんぶのあわせだし

5歳									
食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
味噌	g	750	198	0.264		35	35	9	
酢	ml	500	128	0.256		1.4	1.4	1	切り上げとした
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		1.5	1.5	12	
青のり	g	8	248	31.000		1	1	31	
かまぼこ	g	90	79	0.878		10	10	9	
かまぼこ(なると巻)	g	135	228	1.689		10	10	17	一正 なると巻
餃子の皮	枚	28	107	3.821		4	4	15	餃子皮1枚6g 餃子4個
春雨	g	100	128	1.280		3	3	4	
ミートソース缶(295g)	g	298	178	0.597		148	148	88	
薄力粉	g	1000	178	0.178		8	8	1	ニッポン
パン粉	g	200	98	0.490		15	15	7	
こしょう	g	20	138	6.900		0.23	0.23	2	
コンソメキューブ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.049		1.8	1.8	4	味の素通常の固形タイプ
コンクリームスープ(粉末)16gx8=128	g	128	298	2.328		12.8	12.8	30	
中華スープの素(瓶入り)	g	55	189	3.436		0.88	0.88	3	
チョコレート(明治)1枚58g	g	58	84	1.448		14	14	20	
ドーナツ(オールドファッション)	g	72	126	1.750		30	30	53	ミスタードーナツ
せんべい(1袋=10枚x17g)	g	170	168	0.988		17	17	17	鬼太鼓たまり醤油
ゼリー(みかんゼリー)	g	160	100	0.625		160	160	100	たらみくだもの屋さんの みかんゼリー
プリン1個(75gx3)	g	225	158	0.702		75	75	53	グリコブッチプリン
アイスクリーム	g	150	120	0.800		50	50	40	森永MOW
ウエハース(16枚入り)	g	52	178	3.423		15	15	51	森永マンナウエファ
クッキー(2枚組1パック17gx8袋)	g	136	168	1.235		34	34	42	森永ムーンライト
1週間合計								4293	
5歳									
食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米)	g	5000	1499	0.300		37	80	11	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	127	0.374		43	43	16	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.306	15	65	55	20	
中塩時鮭	g	300	399	1.330		50	50	67	
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	7	25	5	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	15	9	11	
レタス(可食分294g)	中個=300g	300	198	0.660		2	12	11	8
ピーマン(1袋150g小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	12	10	13	
ほうれん草(可食分162g)	g	180	148	0.822	10	16	14	13	
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	19	18	7	
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.100	10	47	42	52	
麦茶ティーバッグ(1パック=1000ml抽出x54パック)	ml	54000	178	0.003		300	300	100	水1Lに1パック使用とする。
オレンジジュース(100%)	ml	1000	178	0.178		100	100	18	
牛乳	ml	1000	158	0.158		700	700	111	
バター	g	200	328	1.640		2.5	2.5	4	
豆腐(絹)	g	350	78	0.223		21	21	5	
油揚げ(1枚=30gx2)	g	60	97	1.617		7	7	11	
納豆(30gx3=90)	g	90	97	1.078		30	30	32	
添付たれ	g	0	0	0		11	11	—	
添付たれ	g	0	0	0		5.5	5.5	—	
わかめ(カット・乾燥)	g	50	100	2.000		0.7	0.7	1	
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		11.9	11.9	7	
ごま油	g	150	198	1.320		2.1	2.1	3	
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		11	11	9	理研 ノンオイルスーパードレッシング青じそ
食塩	g	1000	100	0.100		1	1	1	0.4円を切り上げて1円
こしょう	g	20	138	6.900		0.05	0.05	0	
濃い口醤油	ml	1000	248	0.248		27.2	27.2	7	
みりん	ml	1000	298	0.298		24	24	7	
砂糖(上白糖)	g	1000	175	0.175		1.6	1.6	0	
だし(8gx7本)	g	56	199	3.554		4	460	14	4gに対して600mlのだし汁ができる。味の素 かつおとこんぶのあわせだし
味噌	g	750	198	0.264		14	14	4	
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		0.5	0.5	4	
麺(うどん)1玉200g	g	200	68	0.340		110	110	37	
かまぼこ	g	90	79	0.878		10	10	9	
昆布(だし用)	g	100	480	4.800		10	10	48	
マックハッピーセット(ハンバーガー)	セット	1	430	430.000		1	1	430	
マックフライポテトs		—	—	—		—	—	—	
オレンジジュースs		—	—	—		—	—	—	
回転寿司	にぎり寿司	1	105	105.000		1	1	105	
	まぐろ	1	105	105.000		1	1	105	
	玉子	1	105	105.000		1	1	105	回転寿司スロー
	いか	1	105	105.000		1	1	105	
	軍艦巻き	1	105	105.000		1	1	105	
	ねぎまぐろ	1	105	105.000		1	1	105	
	きゅうり巻	1	105	105.000		1	1	105	
はまぐり赤だし	1椀	1	180	180.000		1	1	180	
茶碗蒸し	1椀	1	180	180.000		1	1	180	
2日間合計								1975	
1週間合計	¥4293x4=							17172	
2日間合計								1975	
1ヶ月間(30日)合計								19147	但し、学校給食代含まず

飯立義 小学5年生 男女 「基本創立」

月	朝食	昼食	夕食	間食	調理方法・自校/外食/購入	食事摂取基準(男性)	食事摂取基準(女性)
月	トースト オレンジジュース シヤム スクランブルエッグ サラダ	月 給食	ごはん 豆腐ハンバーグ+オムレツ ポテト、ニンジン ほうれん草、トマト、きゅうり、ピーマン、ノンオイル青じそドレッシング	米 木綿豆腐、牛挽肉、豚挽肉、玉ネギ、パン粉、卵、ナツメグ、ケチャップ じゃがいも、にんじん、油、塩、胡椒 ほうれん草、バター、塩、胡椒 コンソメ、玉ネギ、塩、胡椒 トマト	月 トースト 果汁 みかん	2287kcal	2000kcal
火	おにぎりの小籠ふりかけ 味噌汁 卵焼き 焼き魚 りんご アイス	火 給食	ごはん ポークカレー サラダ 茗茶	米 豚カレー用肉、じゃがいも、にんじん、玉ネギ、にんにく、カレー粉、植物油 ほうれん草、トマト、きゅうり、ブロッコリ、ノンオイル青じそドレッシング	月 おぜんまい	2220kcal	2000kcal
水	ピザトースト バナナヨーグルト ツナサラダ 牛乳	水 給食	ごはん 餃子 中華スープ ほうれん草の白和え かぼちゃの漬物 茗茶	豚挽肉、若菜、豆腐、にんにく、玉ネギ、パン粉、ショウガ、塩、胡椒、植物油、醤油、豆腐粉、ラー油 卵、春雨、中華スープの素、食塩、胡椒、きくらげ ほうれん草、納豆、塩、砂糖、醤油、かつおだし かぼちゃ、砂糖、みりん、醤油、だし	水 水 水	2170kcal	2000kcal
木	トースト 牛乳 白玉焼き グレープジュース サラダ	木 給食	ごはん 餅 揚げ餅 味噌汁 サラダ 茗茶	米 餅、ショウガ、塩、胡椒、小麦粉、卵、パン粉、レモン果汁、油、醤油 ゴボウ、にんじん、ごま油、醤油、砂糖 味噌、ほうれん草、油揚げ、だし レタス、トマト、きゅうり、ブロッコリ、トマト、ノンオイル青じそドレッシング	木 水	2219kcal	2000kcal
金	ごはん 納豆 味噌汁 焼き海苔 ゆで卵 焼き魚 きんぴら 茗茶	金 給食	ごはん クリームシチュー サラダ 茗茶	米 鶏むね肉、じゃがいも、にんじん、玉ネギ、バター、ぶなしじょうゆ レタス、きゅうり、トマト、アスパラ、ノンオイル青じそドレッシング	金 購入	2008kcal	2000kcal
土	シリアル 牛乳 ヨーグルト+シヤム スクランブルエッグ リンゴジュース ワインソーサーケーキ りんご 味噌汁 焼き海苔 卵 焼き魚 ヨーグルトサラダ 茗茶	土 給食	ごはん 緑豆野菜の煮しめ 味噌汁 茗茶	米 豚、キャベツ、にんじん、ピーマン、長ネギ、小松菜、しいたけ、もやし、ショウガ、ホニョウ醤油 木綿豆腐、わかめ、ネギ、味噌 きゅうり、しらす干し、油揚げ、卵、塩、砂糖、だし、醤油	土 購入 購入	2241kcal	2000kcal
日	ごはん 味噌汁 焼き海苔 卵 焼き魚	日 給食	ごはん トマト鍋 ハルメクチーズ 茗茶	白菜、長ネギ、ぶなしじょうゆ、真麺、豚肉もも肉、しらたき、アサリ、トマト、麻婆の素	日 購入	2182kcal	2000kcal

飯立義 小学5年生 男女 「増強2日外平日製いり創立」

月	朝食	昼食	夕食	間食	調理方法・自校/外食/購入	食事摂取基準(男性)	食事摂取基準(女性)
月	パン 生乳 白玉焼き スクランブルエッグ りんご アイス	月 給食	ごはん ポテト、ニンジン ほうれん草、トマト、きゅうり、ピーマン、ノンオイル青じそドレッシング 青豆 ほうれん草、だし 焼き海苔 茗茶	米 豚挽肉、豚挽肉、玉ネギ、パン粉、ナツメグ、ケチャップ じゃがいも、にんじん、油、塩、胡椒 ほうれん草、バター、塩、胡椒 コンソメ、玉ネギ、塩、胡椒 トマト	月 おぜんまい	2288kcal	2000kcal
火	パン 生乳 白玉焼き スクランブルエッグ りんご アイス	火 給食	ごはん おにぎりの小籠ふりかけ 味噌汁 卵焼き 焼き魚 りんご アイス	米 豚挽肉、豚挽肉、玉ネギ、パン粉、ナツメグ、ケチャップ じゃがいも、にんじん、油、塩、胡椒 ほうれん草、バター、塩、胡椒 コンソメ、玉ネギ、塩、胡椒 トマト	月 おぜんまい	2248kcal	2000kcal

食費計算 ワークシート

小学5年生 男女

食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米)	g	5000	1499	0.300		968	2129	290	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	127	0.374		172	172	64	
食パン4枚切り(1斤=340g)1枚=85g	g	340	127	0.374		85	85	32	
シリアル(コーンフレーク)	g	215	278	1.293		40	40	52	
牛挽き肉	g	100	268	2.680		20	20	54	
豚挽き肉	g	100	99	0.990		70	70	69	
豚肉もも肉(切り落とし肉)	g	260	332	1.277		50	50	64	
豚肉(カレー用)	g	101	89	0.881		60	60	53	
成鶏肉(むね皮付き)	g	100	89	0.890		20	20	18	
ベーコン(35gx3)	g	105	238	2.267		10	10	23	伊藤ハム 朝のフレッシュベーコン3連
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.306	15	439	373	134	
魚(鍋用)真ダラ切り身	g	100	137	1.370	0	38	38	52	
魚(焼き魚用)まあじ開き生	切	372	395	1.062	35	277	180	294	国内産1枚=93g 4枚1パックとする
魚(フライ用)まいわし	g	300	350	1.167	50	200	100	233	
しらす	g	60	185	3.083	0	25	25	77	
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	165	148	73	廃棄部を含めた原材料重量(g)は 調理前の可食部重量(g)x100 100-廃棄率(%)
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	112	100	74	
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	144	135	23	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	89	53	63	※切り上げ
レタス(可食分294g)	中個=300g	300	198	0.660	2	108	105	71	
きゅうり(3本可食分294g)	3本=300g	300	176	0.587	2	138	135	81	
フロコロー(大380g)	g	380	198	0.521	50	120	60	63	
アスパラ(L1本可食部24gx6本束)	g	180	148	0.822	20	19	15	16	
ピーマン(1袋150g小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	53	45	56	
ほうれん草(可食分162g)	g	180	148	0.822	10	156	140	128	
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	207	200	81	
キャベツ(可食分850g)	g	1000	178	0.178	15	189	160	34	
白菜(1/4個可食部690g)	g	734	88	0.120	6	107	100	13	
にら(1束115g可食部109g)	g	115	128	1.113	5	34	32	38	
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.100	10	100	90	110	
ブラックマペもやし	g	200	28	0.140	3	52	50	7	
にんにく(65gx3=195 可食部60g)	g	195	97	0.497	8	4	3.5	2	青森産は2個248円
根しょうが(可食部72g)	g	90	97	1.078	20	12	9	13	
ふじりんご(M玉)	g	300	99	0.330	15	179	152	59	
生しいたけ	g	80	128	1.600	25	14	10	22	
ぶなしめじ	g	180	95	0.528	10	14	30	7	
魚(鍋用)中塩時鮭	g	300	399	1.330	0	100	100	133	
小松菜	g	300	147	0.490	15	112	95	55	
味噌(ポン酢醤油)	ml	360	195	0.542	0	50	50	27	
あさり(生殻付き)	g	150	347	2.313	60	75	30	174	
しじみ(生殻付き)	g	150	347	2.313	60	50	20	116	
乾きくらげ	g	20	207	10.350		1	1	10	
レモン(1玉くし切り8ヶx2個)	個	16	147	9.188		1	1	9	
温州早生みかん(1袋Sx12=1kg)	g	1000	498	0.498	20	157	125	78	
バナナ(中)	g	140	95	0.679	40	158	190	107	
オレンジジュース(100%に近い)	mL	1000	178	0.178		200	200	36	
グレープジュース	mL	1000	178	0.178		200	200	36	
りんごジュース	mL	1000	178	0.178		200	200	36	
麦茶ティーバッグ(1パック=1000ml 抽出x54パック)	ml	54000	178	0.003		3000	3000	10	水1Lに1パック使用とする。
スポーツドリンク	ml	1000	97	0.097		200	200	19	水1Lにアクエリアス1パック使用とする。
ミネラルウォーター	mL	2000	92	0.046		1200	1200	55	
牛乳	mL	1000	158	0.158		645	645	102	
いちごジャム	g	330	298	0.903		40	40	36	
ヨーグルト(プレーン)	g	400	138	0.345		320	320	110	ナチュラル恵
バター	g	200	328	1.640		29	29	48	
スライスチーズ18g=1枚x8枚	枚=18g	144	178	1.236		20	20	25	グレートバリュー
粉チーズ(パルメザン)	g	80	397	4.963		3	3	15	
砂糖(上白糖)	g	1000	175	0.175		24.95	24.95	4	
豆腐(絹ごし)	g	350	78	0.223		40	40	9	
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		100	100	22	
油揚げ(1枚=30gx2)	g	60	97	1.617		15	15	24	
納豆(30gx3=90)	g	90	95	1.056		30	30	32	
添付たれ	g	0	—	—		11	11	—	
しらたき	g	200	97	0.485		50	50	24	
ごま	g	80	97	1.213		3	3	4	
わかめ(カット・乾燥)	g	50	100	2.000		2	2	4	
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		28.2	28.2	16	
ごま油	g	150	198	1.320		4.5	4.5	6	
カレールウ	g	160	138	0.863		20	20	17	
シチュールウ	g	108	198	1.833		20	20	37	
レトルトカレー	g	200	97	0.485		200	200	97	ハウス カレー屋カレー
トマト鍋の素	g	400	277	0.693		100	100	69	
ツナ缶(80gx3=240)	g	240	298	1.242		20	20	25	
マヨネーズ	g	400	185	0.463		7	7	3	
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		105	105	87	理研 ノンオイルスーパードレッシング青じ
ケチャップ	g	500	178	0.356		12	12	4	
ナツメグ	g	11	100	9.091		0.2	0.2	2	
小魚ふりかけ	g	50	178	3.560		3	3	11	
食塩	g	1000	100	0.100		9.9	9.9	1	
こしょう	g	20	138	6.900		0.58	0.58	4	
濃い口醤油	mL	1000	248	0.248		32.75	32.75	8	
ピザソース	g	200	228	1.140		36	36	41	
みりん	ml	1000	288	0.288		17	17	5	

食費計算 ワークシート

小学5年生 男女									
食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
だし(8gx7本)	g	56	199	3.554		6	777	21	4gに対して600mlのだし汁ができる。味の素 かつおとこんぶのあわせだし
味噌	g	750	198	0.264		50	50	13	
酢	ml	500	128	0.256		7	7	2	切り上げとした
ラー油	g	31	99	3.194		0.3	0.3	1	
小麦粉	g	1000	178	0.178		16	16	3	ニップン
パン粉	g	230	97	0.422		14	14	6	フライスター
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		1	1	8	
餃子の皮	枚	28	107	3.821		6	6	23	6個
春雨	g	100	128	1.280		4	4	5	普通はるさめ
コンソメキューブ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.049		2.6	2.6	5	味の素通常の固形タイプ
中華スープの素(瓶入り)	g	55	189	3.436		1.25	1.25	4	
アイスクリーム	g	150	120	0.800		115	115	92	森永MOW
ドーナツ(オールドファッション)	g	72	126	1.750		72	72	126	ミスタードーナツ
せんべい(1袋=10枚x17g)	g	170	168	0.988		17	17	17	鬼太鼓たまり醤油
プリン1個(75gx3)	g	225	158	0.702		75	75	53	グリコプッチンプリン
ポテトチップス(大1袋)	g	170	228	1.341		30	30	40	
マックセット(フィレオフィッシュセット)	セット	1	590	590.000		1	1	590	セット
マックフライポテトM									
オレンジジュースM									
1週間合計								5346	

小学5年生									
食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米)	g	5000	1499	0.300		137	300	41	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	127	0.374		86	86	32	
牛挽き肉	g	100	268	2.680		40	40	107	
豚挽き肉	g	100	99	0.990		40	40	40	
ロースハム(38gx3)	g	152	238	1.566		10	10	16	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.306	15	65	55	20	
魚(焼き魚用)まあじ開き生	切	4	395	98.750		1	1	99	国内産1枚=92g 4枚1パックとする
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	56	50	25	廃棄部を含めた原材料重量(g)は
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	28	25	18	調理前の可食部重量(g)x100
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	54	50	9	100-廃棄率(%)
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	9	5	6	※切り上げ
レタス(可食分294g)	中個=300g	300	198	0.660	2	16	15	11	
きゅうり(3本可食分294g)	3本=300g	300	176	0.587	2	11	10	6	
ピーマン(1袋150g小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	12	10	13	
ほうれん草(可食分162g)	g	180	148	0.822	10	45	40	37	
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	52	50	20	
麦茶ティーバッグ(1パック=1000ml抽出x54パック)	ml	54000	178	0.003		800	800	3	水1Lに1パック使用とする。
オレンジジュース(100%)	ml	1000	178	0.178		200	200	36	
ミネラルウォーター	ml	2000	92	0.046		600	600	28	
牛乳	ml	1000	158	0.158		210	210	33	
バター	g	200	328	1.640		9	9	15	
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		30	30	7	
納豆(50gx3=150)	g	150	78	0.520		55	55	29	
添付たれ	g		0	—		5.5	5.5	—	
添付練りからし	g		0	—		1.2	1.2	—	
わかめ(カット・乾燥)	g	50	100	2.000		1	1	2	
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		10.4	10.4	6	
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		15	15	12	理研 ノンオイルスーパードレッシング青じ
ケチャップ	g	500	178	0.356		12	12	4	
ナツメグ	g	11	100	9.091		0.2	0.2	2	
食塩	g	1000	100	0.100		3.8	3.8	1	0.4円を切り上げて1円
こしょう	g	20	138	6.900		0.21	0.21	1	
濃い口醤油	ml	1000	248	0.248		6	6	1	
だし(8gx7本)	g	56	199	3.554		1	150	4	4gに対して600mlのだし汁ができる。味の素 かつおとこんぶのあわせだし
味噌	g	750	198	0.264		10	10	3	
パン粉	g	230	97	0.422		5.3	5.3	2	フライスター
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		1.5	1.5	12	
コーンクリームスープ(粉末)16gx8=128	g	128	298	2.328		16	16	37	
あんぱん(1個60g)	個	1	88	88.000		1	1	88	
回転寿司	にぎり寿司	個	105	105.000		1	1	105	回転寿司スシロー
	ほたて	個	105	105.000		1	1	105	
	まぐろ	個	105	105.000		1	1	105	
	玉子	個	105	105.000		1	1	105	
	たこ	個	105	105.000		1	1	105	
	軍艦巻き いくら	個	105	105.000		1	1	105	
	軍艦巻き ねぎまぐろ	個	105	105.000		1	1	105	
	きゅうり巻	個	105	105.000		1	1	105	
	はまぐり赤だし	1椀	180	180.000		1	1	180	
	茶碗蒸し	1椀	180	180.000		1	1	180	
2日間合計								2025	
1週間合計	¥5346x4=							21384	
2日間合計								2025	
1ヶ月間(30日)合計								23409	但し、学校給食代含まず

創立 中 学 3 年 生 男 子 「 基 本 食 立 」

月	朝食	昼食	夕食	間食	調理方法・ 自炊/外食/ 購入	食材	調理方法・ 自炊/外食/ 購入	間食	摂取カロリー (kcal)	食事摂取基準
月	トースト オレンジジュース ジャム スクランブルエッグ サラダ ソーセージ	月 給食	ごはん 豆腐ハンバーグ+チキンプップ ポテト、ニンジン ほうれん草ソテー スープ(オニオンコンソメ) トマト(小)切り 麦茶	月 給食	月 給食	米 牛挽肉、豚挽肉、玉ネギ、パン粉、卵、ナツメグ、 アチャコ じゃがいも、にんじん、油、塩、胡椒 ほうれん草、ハタタ、塩、胡椒 コンソメ、玉ネギ、塩、胡椒 トマト	月 給食	2843kcal	2750kcal	
火	おにぎり(小魚ふりかけ) 味噌汁 卵焼き 焼き魚 麦茶	火 給食	ごはん ポークカレー サラダ 麦茶	火 給食	火 給食	豚カツ用肉、じゃがいも、にんじん、玉ネギ、 レトルト、植物油 レタス、トマト、キュウリ、ブロッコリー、 フレンチドレッシング	火 給食	2846kcal	2750kcal	
水	ピザトースト ヨーグルト 牛乳	水 給食	ごはん 餃子 中華スープ ほうれん草の白和え かぼちゃの煮物 麦茶	水 給食	水 給食	豚挽肉、まよろぎ皮、にら、にんにく、 キャベツ、シヨウガ、塩、胡椒、 植物油、醤油、穀物酢、ラー油 卵、醤油、中華スープの素、 食塩、胡椒、きくらげ ほうれん草、絹豆腐、 いり胡麻、塩、砂糖、 醤油、かつおだし かぼちゃ、砂糖、 みりん、醤油、だし	水 給食	2160kcal	2750kcal	
木	トースト 牛乳 自玉焼き サラダ ハム	木 給食	ごはん 鯖シフライ きんぴら 味噌汁 サラダ かぼちゃの煮物 麦茶	木 給食	木 給食	米 シヨウガ、塩、胡椒、小麦粉、 卵、パン粉、レモン串切り、 ゴボウ、にんじん、ごま油、 醤油、砂糖 味噌、ほうれん草、油揚げ、 だし レタス、トマト、 キュウリ、ブロッコリー、 トマト、 ノンオイル青じそドレッシング かぼちゃ、砂糖、 みりん、醤油、だし	木 給食	3147kcal	2750kcal	
金	ごはん 味噌汁 焼き海苔 ゆで卵 焼き魚 きんぴら 麦茶	金 給食	ごはん クリームシチュー サラダ 麦茶	金 給食	金 給食	米 鶏むね肉、じゃがいも、 にんじん、玉ネギ、 ハタタ、ぶなしめ レタス、 キュウリ、 トマト、 アスパラ、 ノンオイル青じそドレッシング	金 給食	3003kcal	2750kcal	
土	牛乳 スクランブルエッグ ソーセージ リンゴジュース	土 給食	ごはん レトルトカレー ツナサラダ 麦茶	土 給食	土 給食	米 キャベツ、にんじん、 ピーマン、 長ネギ、 小松菜、 しいたけ、 もやし、 シヨウガ、 ポン酢醤油 木綿豆腐、 わかめ、 ネギ、 味噌 きゅうり、 しらす干し、 油揚げ、 酢、 塩、 砂糖、 だし、 醤油	土 給食	3210kcal	2750kcal	
日	納豆 味噌汁 焼き海苔 焼き魚 ヨーグルトサラダ 麦茶	日 給食	ごはん ハルメクジュース 麦茶	日 給食	日 給食	白飯、 長ネギ、 ぶなしめじ、 真鮭、 豚肉もも肉、 しらたき、 アサヒ、 とろろ昆布	日 給食	3197kcal	2750kcal	

創立 中 学 3 年 生 男 子 「 通 加 日 分 平 日 食 立 」

月	朝食	昼食	夕食	間食	調理方法・ 自炊/外食/ 購入	食材	調理方法・ 自炊/外食/ 購入	間食	摂取カロリー (kcal)	食事摂取基準
月	ごはん 焼酎 味噌汁 焼き海苔 きんぴら 麦茶	月 給食	ごはん ハンバーグ+チキンプップ ポテト、ニンジン ほうれん草ソテー スープ(オニオンコンソメ) トマト(小)切り 青องろ はまぐり赤だし 茶碗蒸し ミネラルウォーター	月 給食	月 給食	米 牛挽肉、豚挽肉、玉ネギ、パン粉、 卵、ナツメグ、 アチャコ じゃがいも、にんじん、 油、塩、胡椒 ほうれん草、ハタタ、 塩、胡椒 コンソメ、 玉ネギ、 塩、胡椒 トマト 海苔、 ほたて、 まぐろ、 玉子、 たこ、 いけら、 軍艦、 ねぎまぐろ、 軍艦、 いわし、 鶏六子	月 給食	2838kcal	2750kcal	
火	ごはん 味噌汁 焼き海苔 ゆで卵 焼き魚 きんぴら 麦茶	火 給食	ごはん ハルメクジュース 麦茶	火 給食	火 給食	白飯、 長ネギ、 ぶなしめじ、 真鮭、 豚肉もも肉、 しらたき、 アサヒ、 とろろ昆布	火 給食	2838kcal	2750kcal	

食費計算 ワークシート

中学3年生 男子

食品名	単位	数量	値段(売 価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量g	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米)	g	5000	1499	0.300		1262	2775	378	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	127	0.374		65	65	24	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚=57g	g	340	127	0.374		86	86	32	
食パン4枚切り(1斤=340g)1枚=85g	g	340	127	0.374		128	128	48	
シリアル(コーンフレーク)	g	215	278	1.293		60	60	78	
牛挽き肉	g	100	268	2.680		30	30	80	
豚挽き肉	g	100	99	0.990		105	105	104	
豚肉もも肉(切り落とし肉)	g	260	332	1.277		75	75	96	
豚肉(カレー用)	g	101	89	0.881		72	72	63	
成鶏肉(むね皮付き)	g	100	89	0.890		30	30	27	
ベーコン(35gx3)	g	105	238	2.267		15	15	34	伊藤ハム 朝のフレッシュベーコン3連
ロースハム(38gx3)	g	152	238	1.566		15	15	23	
ソーセージ(1袋135g6本入りx2)	g	270	355	1.315		138	138	181	伊藤ハム アルトバイエルン135g2個巻き
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.306	15	565	480	173	
魚(鍋用)真ダラ切り身	g	100	137	1.370		57	57	78	
魚(焼き魚用)まあじ開き生	切	372	395	1.062	35	416	270	442	国内産1枚=93g 4枚1パックとする
魚(フライ用)鱈	g	300	350	1.167	35	231	150	270	
しらす	g	60	185	3.083		37.5	37.5	116	
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	236	212	104	廃棄部を含めた原材料重量(g)は調理前の可食部重量(g)x100-100-廃棄率(%)
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	164	147.5	108	※切り上げ
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	236	221	38	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	135	80.5	96	
レタス(可食分294g)		300	198	0.660	2	141	137.5	93	
きゅうり(3本可食分294g)		300	176	0.587	2	192	187.5	113	
ブロッコリー(大380g)	g	380	198	0.521	50	181	90.5	94	
アスパラ(L1本可食部24gx6本束)	g	180	148	0.822	20	29	23	24	
ピーマン(1袋150g小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	80	68	84	
ほうれん草(可食分162g)	g	180	148	0.822	10	234	210	192	
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	274	265	108	
キャベツ(可食分850g)	g	1000	178	0.178	15	230	195	41	
白菜(1/4個可食部690g)	g	734	88	0.120	6	160	150	19	
にら(1束115g可食部109g)	g	115	128	1.113	5	51	48	57	
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.100	10	150	135	165	
ブラックマペもやし	g	200	28	0.140	3	78	75	11	
にんにく(65gx3=195 可食部60g)	g	195	97	0.497	8	6	4.8	3	青森産は2個248円
根しょうが(可食部72g)	g	90	97	1.078	20	18	14.1	19	
ふじりんご(M玉)	g	300	99	0.330	15	45	37.5	15	
生しいたけ	g	80	128	1.600	25	20	15	32	
ぶなしめじ	g	180	95	0.528	10	50	45	26	
かぼちゃ	g	400	276	0.690	10	167	150	115	
魚(鍋用)中塩時鮭	g	300	399	1.330		150	150	200	
小松菜	g	300	147	0.490	15	168	142.5	82	
味ポン(ポン酢醤油)	ml	360	195	0.542		75	75	41	
あさり(生殻付き)	g	150	347	2.313	60	113	45	261	
しじみ(生殻付き)	g	150	347	2.313	60	75	30	174	
乾きくらげ	g	20	207	10.350		1.5	1.5	16	
レモン(1玉くし切り8ヶx2個)	個	16	147	9.188		1	1	9	
温州早生みかん(1袋Sx12=1kg)	g	1000	498	0.498	20	157	125	78	
バナナ(中)	g	140	95	0.679	40	317	190	215	
オレンジジュース(100%)	mL	1000	178	0.178		200	200	36	
りんごジュース	mL	1000	178	0.178		200	200	36	
麦茶ティーバッグ(1パック=1000ml抽出x54パック)	ml	54000	178	0.003		3700	3700	12	水1Lに1パック使用とする。
スポーツドリンク	ml	1000	97	0.097		400	400	39	水1Lにアクエリアス1パック使用とする。
紅茶ティーバッグ(1包2gx100袋)	ml	20000	397	0.020		400	400	8	2g(1包)で200ml抽出とする
ミネラルウォーター	mL	2000	92	0.046		1400	1400	64	
牛乳	mL	1000	158	0.158		968	968	153	
いちごジャム	g	330	298	0.903		30	30	27	
ヨーグルト(プレーン)	g	400	138	0.345		180	180	62	ナチュラル恵
バター	g	200	328	1.640		44	44	72	



食費計算 ワークシート

中学3年生 男子									
食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
スライスチーズ18g=1枚x8枚	枚=18g	144	178	1.236		30	30	37	グレートバリュー
粉チーズ(パルメザン)	g	80	397	4.963		4.5	4.5	22	
砂糖(上白糖)	g	1000	175	0.175		36	35.93	6	
豆腐(絹ごし)	g	350	78	0.223		60	60	13	
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		150	150	33	
油揚げ(1枚=30gx2)	g	60	97	1.617		23	23	37	
納豆(50gx3=150)	g	150	78	0.520		166	166	86	
添付たれ	g		0	—		16.6	16.6	—	
添付練りからし	g		0	—		3.6	3.6	—	
しらたき	g	200	97	0.485		75	75	36	
ごま	g	80	97	1.213		4.5	4.5	5	
わかめ(カット・乾燥)	g	50	100	2.000		3.5	3.5	7	
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		38.8	38.8	22	
ごま油	g	150	198	1.320		6.8	6.75	9	
カレールー	g	160	138	0.863		24	24	21	
シチュールー	g	108	198	1.833		30	30	55	
レトルトカレー	g	200	97	0.485		300	300	146	ハウス カレー屋カレー
トマト鍋の素	g	400	277	0.693		150	150	104	
ツナ缶(80gx3=240)	g	240	298	1.242		15	15	19	
マヨネーズ	g	400	185	0.463		10.5	10.5	5	
ピザソース	g	200	228	1.140		54	54	66	
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		135	135	112	理研 ノンオイルスーパードレッシング青じそ
ケチャップ	g	500	178	0.356		18	18	6	
ナツメグ	g	11	100	9.091		0.3	0.3	3	
小魚ふりかけ	g	50	178	3.560		4.5	4.5	16	
食塩	g	1000	100	0.100		18	17.95	2	
こしょう	g	20	138	6.900		1.1	1.09	8	
濃い口醤油	mL	1000	248	0.248		72.4	72.38	18	
みりん	ml	1000	288	0.288		25.5	25.5	7	
だし(8gx7本)	g	56	199	3.554		9.8	1465.5	35	4gに対して600mlのだし汁ができる。味の素 かつおとこんぶのあわせだし
味噌	g	750	198	0.264		75	75	20	
酢	ml	500	128	0.256		10.5	10.5	3	切り上げとした
ラー油	g	31	99	3.194		0.45	0.45	1	
小麦粉	g	1000	178	0.178		24	24	4	ニッポン
パン粉	g	230	97	0.422		18.5	18.5	8	フライスター
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		4.6	4.6	38	
餃子の皮	枚	28	107	3.821		9	9	34	9個
春雨	g	100	128	1.280		6	6	8	普通はるさめ
コンソメキューブ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.049		3.9	3.9	8	味の素通常の固形タイプ
中華スープの素(瓶入り)	g	55	189	3.436		1.88	1.88	6	
アイスクリーム	g	150	120	0.800		115	115	92	森永MOW
あんぱん(1個60g)	個	1	88	88.000		2	2	176	
みかんゼリー	g	160	100	0.625		160	160	100	たらみ くだもの屋さんのミカンゼリー
冷凍焼きおにぎり(80gx6)	g	480	298	0.621		80	80	50	
ポテトチップス(大)	g	170	228	1.341		60	60	80	
せんべい(1袋=10枚x17g)	g	170	168	0.988		34	34	34	
カップめん(77g)	個	1	138	138.000		1	1	138	日清カップヌードル
アイスクリーム	g	150	120	0.800		1	1	1	森永MOW
ショートケーキ	個	1	336	336.000		1	1	336	コージーコーナー
たい焼き(1個80g)	g	1	100	100.000		1	1	100	
たこ焼き	個	8	500	62.500		8	8	500	銀だこ
マックセット(フィレオフィッシュ)	セット	1	590	590.000		1	1	590	
マックフライポテトM			—	—				—	} セット
オレンジジュースM			—	—				—	
チキンマックナゲット・バーベキュー	個	1	260	260.000		1	1	260	
バーベキューソース			—	—				—	
1週間合計								8914	
中学3年生 男子									
食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米)	g	5000	1499	0.300		205	450	61	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	127	0.374		64.5	64.5	24	

食費計算 ワークシート

中学3年生 男子

食品名	単位	数量	値段(売 価)	単価	廃棄 率%	原材料重 量g	摂取量g	支払額¥	備考	
牛挽き肉	g	100	268	2.680		60	60	161		
豚挽き肉	g	100	99	0.990		60	60	59		
ロースハム(38gx3)	g	152	238	1.566		15	15	23		
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.306	15	212	180	65		
魚(焼き魚用)まあじ開き生	切	4	395	98.750		2	1.5	198	国内産1枚=92g 4枚1パックとする	
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	84	75	37	廃棄部を含めた原材料重量(g)は	
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	50	45	33	調理前の可食部重量(g)x100	
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	112	105	18	100-廃棄率(%)	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	13	7.5	9	※切り上げ	
レタス(可食分294g)	中個 =300g	300	198	0.660	2	23	22.5	15		
きゅうり(3本可食分294g)	3本 =300g	300	176	0.587	2	16	15	9		
ピーマン(1袋150g小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	18	15	19		
ほうれん草(可食分162g)	g	180	148	0.822	10	67	60	55		
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	78	75	31		
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.100	10	50	45	55		
麦茶ティーバッグ(1パック=1000ml抽出x54パック)	ml	54000	178	0.003		800	800	3	水1Lに1パック使用とする。	
オレンジジュース(100%)	mL	1000	178	0.178		200	200	36		
ミネラルウォーター	mL	2000	92	0.046		600	600	28		
牛乳	mL	1000	158	0.158		315	315	50		
バター	g	200	328	1.640		13.5	13.5	22		
砂糖(上白糖)	g	1000	175	0.175		1.725	1.725	1	0.2円を切り上げて1円	
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		45	45	10		
納豆(50gx3=150)	g	150	78	0.520		82.5	82.5	43		
添付たれ	g		0	—		8.25	8.25	—		
添付練りからし	g		0	—		1.8	1.8	—		
わかめ(カット・乾燥)	g	50	100	2.000		1.5	1.5	3		
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		15.6	15.6	9		
ごま油	g	150	198	1.320		2.25	2.25	3		
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		22.5	22.5	19	理研 ノンオイルスーパードレッシング青じそ	
ケチャップ	g	500	178	0.356		18	18	6		
ナツメグ	g	11	100	9.091		0.3	0.3	3		
食塩	g	1000	100	0.100		6	6	1	0.4円を切り上げて1円	
こしょう	g	20	138	6.900		0.33	0.33	2		
濃い口醤油	mL	1000	248	0.248		12.375	12.375	3		
だし(8gx7本)	g	56	199	3.554		2	225	7	4gに対して600mlのだし汁ができる。味の素 かつおとこんぶのあ	
味噌	g	750	198	0.264		15	15	4		
パン粉	g	230	97	0.422		7.95	7.95	3	フライスター	
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		2.25	2.25	19		
コンソメキューブ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.049		3.9	3.9	8	味の素通常の固形タイプ	
あんぱん(1個60g)	個	1	88	88.000		1	1	88		
回転寿司	にぎり寿司	1	105	105.000		1	1	105		
	びんとろ	1	105	105.000		1	1	105		
	ぼたて	1	105	105.000		1	1	105		
	まぐろ	1	105	105.000		1	1	105		
	玉子	1	105	105.000		1	1	105		
	たこ	1	105	105.000		1	1	105		
	いわし	1	105	105.000		1	1	105		
	煮穴子	1	105	105.000		1	1	105		
	軍艦巻き いくら	1	105	105.000		1	1	105		
	軍艦巻き ねぎまぐろ	1	105	105.000		1	1	105		
はまぐり赤だし	1椀	1	180	180.000		1	1	180		
茶碗蒸し	1椀	1	180	180.000		1	1	180		
2日間合計									2653	
1週間合計 ¥8914x4=									35656	
2日間合計									2653	
1ヶ月間(30日)合計									38309	但し、学校給食代含まず



食費計算ワークシート

中学3年生 女子

食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米)	g	5000	1499	0.300		841	1850	252	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	127	0.374		43	43	16	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	127	0.374		57	57	21	
食パン4枚切り(1斤=340g)1枚	g	340	127	0.374		85	85	32	
シリアル(コーンフレーク)	g	215	278	1.293		40	40	52	
牛挽き肉	g	100	268	2.680		20	20	54	
豚挽き肉	g	100	99	0.990		70	70	69	
豚肉もも肉(切り落とし肉)	g	260	332	1.277		50	50	64	
豚肉(カレー用)	g	101	89	0.881		60	60	53	
成鶏肉(むね皮付き)	g	100	89	0.890		20	20	18	
ベーコン(35gx3)	g	105	238	2.267		10	10	23	伊藤ハム 朝のフレッシュベーコン3連
ロースハム(38gx3)	g	152	238	1.566		10	10	16	
ソーセージ(1袋135g6本入りx2)	g	270	355	1.315		92	92	121	伊藤ハム アルトバイエルン135g2個巻き
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.306	15	310	263	95	
魚(鍋用)真ダラ切り身	g	100	137	1.370		38	38	52	
魚(焼き魚用)まあじ開き生	切	372	395	1.062	35	284	184	302	国内産1枚=92g 4枚1パックとする
魚(フライ用)鯛	g	300	350	1.167	35	154	100	180	
しらす	g	60	185	3.083		25	25	77	
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	165	148	73	廃棄部を含めた原材料重量(g)は
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	112	100	74	調理前の可食部重量(g)x100
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	165	155	27	100-廃棄率(%)
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	47	28	33	※切り上げ
レタス(可食分294g)		300	198	0.660	2	108	105	71	
きゅうり(3本可食分294g)		300	176	0.587	2	123	120	72	
ブロッコリー(大380g)	g	380	198	0.521	50	120	60	63	
アスパラ(L1本可食部24gx6本束)	g	180	148	0.822	20	19	15	16	
ピーマン(1袋150g小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	53	45	56	
ほうれん草(可食分162g)	g	180	148	0.822	10	134	120	110	
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	207	200	81	
キャベツ(可食分850g)	g	1000	178	0.178	15	189	160	34	
白菜(1/4個可食部690g)	g	734	88	0.120	6	107	100	13	
にら(1束115g可食部109g)	g	115	128	1.113	5	34	32	38	
ごぼう(約180g)	g	180	198	1.100	10	100	90	110	
ブラックマペもやし	g	200	28	0.140	3	52	50	7	
にんにく(65gx3=195 可食部60g)	g	195	97	0.497	8	4	3.5	2	青森産は2個248円
根しょうが(可食部72g)	g	90	97	1.078	20	12	9	13	
ふじりんご(M玉)	g	300	99	0.330	15	30	25	10	
生しいたけ	g	80	128	1.600	25	14	10	22	
ぶなしめじ	g	180	95	0.528	10	34	30	18	
かぼちゃ	g	400	276	0.690	10	112	100	77	
魚(鍋用)中塩時鮭	g	300	399	1.330		100	100	133	
小松菜	g	300	147	0.490	15	112	95	55	
味ポン(ポン酢醤油)	ml	360	195	0.542		50	50	27	
あさり(生殻付き)	g	150	347	2.313	60	75	30	174	
しじみ(生殻付き)	g	150	347	2.313	60	50	20	116	
乾きくらげ	g	20	207	10.350		1	1	10	
レモン(1玉くし切り8ヶx2個)	個	16	147	9.188		1	1	9	
温州早生みかん(1袋Sx12=1kg)	g	1000	498	0.498	20	157	125	78	
バナナ(中)	g	140	95	0.679	40	317	190	215	
オレンジジュース(100%)	mL	1000	178	0.178		200	200	36	
りんごジュース	mL	1000	178	0.178		200	200	36	
麦茶ティーバッグ(1パック=1000ml抽出x54パック)	ml	54000	178	0.003		3600	3600	12	水1Lに1パック使用とする。
スポーツドリンク	ml	1000	97	0.097		400	400	39	水1Lにアクエリアス1パック使用とする。
紅茶ティーバッグ(1包2gx100袋)	ml	20000	397	0.020		400	400	8	2g(1包)で200ml抽出とする
ミネラルウォーター	mL	2000	92	0.046		1400	1400	64	
牛乳	mL	1000	158	0.158		645	645	102	
いちごジャム	g	330	298	0.903		40	40	36	

食費計算ワークシート

中学3年生 女子

食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考	
プレーンヨーグルト	g	400	138	0.345		170	170	59	ナチュレ恵	
バター	g	200	328	1.640		29	29	48		
スライスチーズ18g=1枚x8枚	枚=18g	144	178	1.236		20	20	25	グレートバリュー	
粉チーズ(バルメザン)	g	80	397	4.963		3	3	15		
砂糖(上白糖)	g	1000	175	0.175		21.95	21.95	4		
豆腐(絹ごし)	g	350	78	0.223		40	40	9		
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		100	100	22		
油揚げ(1枚=30gx2)	g	60	97	1.617		15	15	24		
納豆(50gx3=150)	g	150	78	0.520		55	55	29		
添付たれ	g		0	—		5.5	5.5	—		
添付練りからし	g		0	—		1.2	1.2	—		
しらたき	g	200	97	0.485		50	50	24		
ごま	g	80	97	1.213		3	3	4		
わかめ(カット・乾燥)	g	50	100	2.000		2	2	4		
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		26.2	26.2	15		
ごま油	g	150	198	1.320		4.5	4.5	6		
カレールー	g	160	138	0.863		20	20	17		
シチュールー	g	108	198	1.833		20	20	37		
レトルトカレー	g	200	97	0.485		200	200	97	ハウス カレー屋カレー	
トマト鍋の素	g	400	277	0.693		100	100	69		
ツナ缶(80gx3=240)	g	240	298	1.242		20	20	25		
マヨネーズ	g	400	185	0.463		7	7	3		
ピザソース	g	200	228	1.140		36	36	41		
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		105	105	87	理研 ノンオイルスーパードレッシング青じそ	
ケチャップ	g	500	178	0.356		12	12	4		
ナツメグ	g	11	100	9.091		0.2	0.2	2		
小魚ふりかけ	g	50	178	3.560		3	3	11		
食塩	g	1000	100	0.100		10.7	10.7	1		
こしょう	g	20	138	6.900		0.72	0.72	5		
濃い口醤油	ml	1000	248	0.248		48.25	48.25	12		
みりん	ml	1000	288	0.288		17	17	5		
だし(8gx7本)	g	56	199	3.554		7	977	25	4gに対して600mlのだし汁ができる。味の素 かつおとこんぶのあわせだし	
味噌	g	750	198	0.264		50	50	13		
酢	ml	500	128	0.256		7	7	2	切り上げとした	
ラー油	g	31	99	3.194		0.3	0.3	1		
小麦粉	g	1000	178	0.178		16	16	3	ニッポン	
パン粉	g	230	97	0.422		12.3	12.3	5	フライスター	
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		3	3	25		
餃子の皮	枚	28	107	3.821		6	6	23	6個	
春雨	g	100	128	1.280		4	4	5	普通はるさめ	
コンソメキューブ(5.3gx21)	g	111.3	228	2.049		2.6	2.6	5	味の素通常の固形タイプ	
中華スープの素(瓶入り)	g	55	189	3.436		1.25	1.25	4		
アイスクリーム	g	150	120	0.800		115	115	92	森永MOW	
あんぱん(1個60g)	個	1	88	88.000		1	1	88		
冷凍焼きおにぎり(80gx6)	g	480	298	0.621		80	80	50		
ショートケーキ	個	1	336	336.000		1	1	336	コージーコーナー	
マックセット(フィレオフィッシュ)	セット	1	590	590.000		1	1	590	} セット	
マックフライポテトM			—	—				—		
オレンジジュースM			—	—				—		
チキンマックナゲット・バーベキューソース	個	1	260	260.000		1	1	260		
バーベキューソース			—	—				—		
1週間合計								5894		

中学3年生 女子

食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
ごはん(水稲精白米)	g	5000	1499	0.300		137	300	41	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
食パン8枚切り(1斤=340g)1枚=43g	g	340	127	0.374		43	43	16	
いちごジャム	g	330	298	0.903		20	20	18	
牛挽き肉	g	100	268	2.680		40	40	107	
豚挽き肉	g	100	99	0.990		40	40	40	
ロースハム(38gx3)	g	152	238	1.566		10	10	16	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)	g	647	198	0.306	15	65	55	20	

食費計算ワークシート

中学3年生 女子

食品名	単位	数量	値段(売価)	単価	廃棄率%	原材料重量g	摂取量g	支払額¥	備考
魚(焼き魚用)まあじ開き生	切	4	395	98.750		1	1	99	国内産1枚=92g 4枚1パックとする
じゃがいも(中約90gx5=450)	g	450	198	0.440	10	56	50	25	廃棄部を含めた原材料重量(g)は
にんじん(中約100gx3=300)	g	300	198	0.660	10	28	25	18	調理前の可食部重量(g)×100
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	600	97	0.162	6	54	50	9	100-廃棄率(%)
長ネギ(中90gx2=180g)	g	180	128	0.711	40	9	5	6	※切り上げ
レタス(可食分294g)	中個 =300g	300	198	0.660	2	16	15	11	
きゅうり(3本可食分294g)	3本 =300g	300	176	0.587	2	11	10	6	
ピーマン(1袋150g小1個約25g)	g	150	158	1.053	15	12	10	13	
ほうれん草(可食分162g)	g	180	148	0.822	10	45	40	37	
トマト(3個可食分728g)	g	750	295	0.393	3	52	50	20	
麦茶ティーバッグ(1パック=1000ml抽出x54/パック)	ml	54000	178	0.003		800	800	3	水1Lに1パック使用とする。
オレンジジュース(100%)	mL	1000	178	0.178		200	200	36	
ミネラルウォーター	mL	2000	92	0.046		600	600	28	
牛乳	mL	1000	158	0.158		210	210	33	
バター	g	200	328	1.640		9	9	15	
豆腐(木綿)	g	350	78	0.223		30	30	7	
納豆(50gx3=150)	g	150	78	0.520		55	55	29	
添付たれ	g		0	—		5.5	5.5	—	
添付練りからし	g		0	—		1.2	1.2	—	
わかめ(カット・乾燥)	g	50	100	2.000		1	1	2	
調合油(植物油脂類)	g	400	225	0.563		10.4	10.4	6	
和風ドレッシング	ml	190	158	0.832		15	15	12	理研 ノンオイルスーパードレッシング青じそ
ケチャップ	g	500	178	0.356		12	12	4	
ナツメグ	g	11	100	9.091		0.2	0.2	2	
食塩	g	1000	100	0.100		3.8	3.8	1	0.4円を切り上げて1円
こしょう	g	20	138	6.900		0.21	0.21	1	
濃い口醤油	mL	1000	248	0.248		6	6	1	
だし(8gx7本)	g	56	199	3.554		1	150	4	4gに対して600mlのだし汁ができる。味の素 かつおとこんぶのあわせだし
味噌	g	750	198	0.264		10	10	3	
パン粉	g	230	97	0.422		5.3	5.3	2	フライスター
焼き海苔(全型1枚3gx10枚)	g	30	248	8.267		1.5	1.5	12	
コーンクリームスープ(粉末)16gx8=128	g	128	298	2.328		16	16	37	
あんぱん(1個60g)	個	1	88	88.000		1	1	88	
回転寿司	にぎり寿司	個	105	105.000		1	1	105	
	ほたて	個	105	105.000		1	1	105	
	まぐろ	個	105	105.000		1	1	105	
	玉子	個	105	105.000		1	1	105	
	たこ	個	105	105.000		1	1	105	
	軍艦巻き いくら	個	105	105.000		1	1	105	← 回転寿司スシロー
	軍艦巻き ねぎまぐろ	個	105	105.000		1	1	105	
はまぐり赤だし	1椀	1	180	180.000		1	1	180	
茶碗蒸し	1椀	1	180	180.000		1	1	180	
2日間合計								1922	
1週間合計 ¥5894x4=								23576	
2日間合計								1922	
1ヶ月間(30日)合計								25498	但し、学校給食代含まず

## IV. MIS実施にあたっての課題と問題点

### 1. 導入グループ

導入グループでは、いくつかのタスクが与えられた。一つは、「最低生活」の定義について合意すること、二つ目は、単身男女が「最低生活」を送るのに必要な住居の間取りや場所（地域、沿線）などを決めてもらうこと、三つ目は、事例を検討すること、である。三つ目については、イギリスのMISプロジェクトでは導入グループのタスクとなっていたが、三鷹MISにおいては殆ど話し合われず研究者が後ほど詳細を決定している。

まず、「最低生活」についての話し合いでは、日本国憲法第25条、児童の権利に関する条約第27条、英国の最低生活水準の3つの定義が提示されたが、このような「理想論」から出発することに多くの参加者が疑問を感じたようであった。例えば、英国では重要とされた「機会と選択肢」を持つことができる、という点については、そもそも、参加者の多くがそのような「機会」も「選択肢」も持っていないと感じていることが述べられた。すなわち、生活のすべてが「制約」の中で決定されており、「ニーズ」という観点で生活を語ることが現実的ではない事実があった。

また、住居についても、この物件がどのような場所にあるのかなどの詳細な情報がないままに間取りだけを議論することも難しいと感じた。実際に、間取りについては、実際の空き家物件のリストと照らし合わせてみると、これを「条件」とすると、条件に合致する物件が少ないことが、後日判明した。例えば、駅から離れれば、「条件」よりも大きい間取りのものしかなかったり、駅から近くであると「条件」を満たすことが難しかったりなどである。住居についても、実際には、存在する物件の中から、家賃や駅からの距離、間取りなどを考慮して決定する。そこには、「家賃が少し高くても、この間取りの方がよい」「間取りは少々難があるが、家賃が安いのでよい」などのギブ・アンド・テイクの駆け引きがあろう。住宅については、物品ほど多くの選択肢があるわけではないため、実際の availability の制約は大きいであろう。

### 2. 勤労世代単身男性

#### 1) 全体を通じた課題

##### ①事例の妥当性と参加者の属性

第II章で示されたように、MISプロジェクトの特徴は、一般市民から募られた参加者が、事例を設定し、さらに最低生活を定義し、その定義の下、最低生活を基礎づけられる財・サービスを決めていく点にある。

勤労世代単身男性では「松本けんたさん」という事例が設定された。具体的には、32歳、未婚で、東京（西部地区、三鷹市、およびその近郊の市、世田谷区・杉並区も含む）在住、単身で、ワンルームの賃貸マンションに暮らしているとの想定である。

勤労世代単身男性グループの参加者の年齢分布であるが、過半数は30代である「松本けんたさん」の年代以上という構成になっている。他の事例と同様、「松本けんたさん」の事例も、就労の有無については設定されていない。しかし、スクリプトからも示されるように、事例グループ、確認グループ、最終確認グループでは、就労していることを前提に議論していた。さらに、多くの参加者は「松本けんたさん」が仕事で多忙な生活をしている、ということも暗黙に仮定して議論を行っていた（至便な三鷹駅近くに居住するというのはこの暗黙の仮定が効いている）。そうした意味で、参加者自身の生活が色濃く投影された議論となった。

例外は、事例グループであり、参加者に大学生が2名含まれていた。もっとも MIS 手法の特徴として、「松本けんたさん」は就労状況については曖昧であり、非正規雇用で働いているか大学生（32歳の大学生がいるという前提にはなるが）か休職中かどうかというのも一切明らかになっていない。したがって、参加者に大学生含まれていることは問題とまでは言い難い。

## ② MIS 定義の妥当性

導入グループにおける「最低生活基準（MIS）」の議論を基に、専門家が最低生活費の定義（具体的な文章）を作成したが、この定義の文章を導入グループにもう一度フィードバックし、議論する必要があった。今回の定義は、「現代の日本における誰にでも最低必要な基礎的生活は、衛生的、健康的であり、安心かつ安定して暮らせる生活を指す。そこには、衣食住のほか、必要な情報、人間関係、娯楽、適切な働き方、教育、将来への見通しなどを手に入れられる環境が整っていることが必要である。」と専門家が作文しており、抽象度が高い。そのため、追加的な説明なしには、参加者は MIS のイメージをつかみにいようと、どこまで切りつめ可能か問われている、と誤解される場面もあった（事例グループ）。また、参加者個々の生活を踏まえつつも、定義を踏まえた「松本さん」の場合を考えてほしいことを告げても、そもそも「自分の場合」あるいは「平均的には」と議論する場面が少なくなかった（各グループ共通）。

さらに事例グループでは「将来的な見通し」という言葉をどうとらえるのかについて、昇進などの可能性等、具体的なことが議論の俎上に上った。また、最低生活費での生活がどの程度続くのか、ということについても議論があった。Workshop での Abby 氏とのやり取りに基づき「この生活がずっと続いても良し、とする生活費」と回答したが、導入グループにおいて「将来的な見通し」ということが何を意味するのか等、専門家が最終的に作成した MIS 定義で使用されている用語について、もう少し参加者と議論し、詰めておくべきであった。

## ③ 最低生活費を左右する要素

勤労世代単身男性において最低生活費を大きく左右する要素が決まった場面は少なくとも3回あった。

第一は、ワンルームの賃貸マンションという住居の設定である。これは、導入グループの段階で設定された。家具（とくに寝具）の配置、家電の配置（テレビ）、トイレ・風呂の配置などは、この設定により決まった側面が大きい。さらに、MIS に含まれる財・サービスも、この住居設定（具体的な配置）による制約を大きく受けている。

しかし疑問はこのワンルームの賃貸マンション自体が、はたして MIS として妥当かどうか、ということである。イギリスでは Social Housing が基本的な住居設定として援用されており、その意味で住居として最低基準をすでに満たした設定となっている。また最低基準を満たす住居の入手可能性から、イギリスでは住居について、日本のように事例グループの参加者に選択させていない。一方、日本の場合、住居の立地条件（三鷹駅周辺か近郊駅周辺か等）については、事例グループ、確認グループ、最終確認グループで議論・確認されているが、ワンルーム賃貸マンションがそもそも居住スペースとして MIS の観点から妥当かどうかについて、時間的制約もあり、十分議論できなかつた。

第二は、外食・飲酒の頻度などを含む、食生活パターンである。食生活パターンが話し合われたのは、実質的に事例グループのみである。事例グループ（第3段階）で設定された一週間の食生活パターンは、栄養士によって栄養素・カロリー的に健康が維持されるレベルを勘案し、具体的な献立表に変換される（第4段階）。



その後、確認グループ、最終確認グループで献立表として評価される。しかし、時間的制約もあり、外食・飲酒の頻度など食生活パターン自体を見直すことはできなかった。

その結果、金額換算した後、参加者が考える MIS として妥当な食費から乖離する結果となった。食生活パターン自体についても、確認グループや最終確認グループで、専門家グループの方で論点整理をした上で、議論を尽くすべきであった。

第三は、交際費・教養娯楽・月謝類である。とくに MIS の定義の中に「将来への見通しなどを手に入れられる環境」という語が入っているが、この部分の解釈は所得の高い参加者が比較的多かった確認グループにおいて膨らんでしまった。「将来への見通し」をどのように解釈すべきか、導入グループにおいてももう少し厳密な議論が必要であった。「松本けんたさん」という事例を前提とはしているが、交際費・教養娯楽・月謝類は、自分の経験などが特に反映されやすいアイテムであり、額としても大きく、最も変動しやすいという問題を抱えている。

#### ④ 議論時間の妥当性

他のグループと同様、事例グループで5時間半、確認グループで3時間、最終確認グループで2時間という時間配分となっている。しかし、事例グループでは購入場所について、確認グループでは食費（献立）の妥当性について、最終確認グループでは MIS 金額の妥当性について、議論がやや不十分であった。モデレータの熟練の問題はあるにせよ、財・サービスの種類が多い日本の場合、イギリスと同じ時間配分で行うと、時間的制約がかなり厳しくなる。

とくに稼働世代単身男性において、事例グループではベッドか布団の選択および PC/AV 機器の選択、確認グループでは PC/AV 機器の選択に議論が集中し、モデレータの努力にもかかわらず、その部分の議論の交通整理を行うのが困難で、MIS 全体の費用からすればそれほど大きくない値であるにも関わらず、時間的に多くが費やされてしまった。

一方、事例グループや確認グループでは、議論の最後の方で疲労からか集中力を欠いてしまった参加者も見受けられ、この議論時間の配分が参加者の集中力を得られる限界とも考えられる。議論を時間制約内にどのように喚起すれば尽くせるのかは、今後検討すべき課題である。

具体的な改善方法としては2つほど指摘できよう。第一は事前に参加者にある程度、自分の持ち物・食生活についてメモを作成するというものである。実際、水光熱費については、そうしたメモを確認グループと最終確認グループで作成するように事前に依頼した。これは、事例グループで水光熱費を曖昧な記憶に基づき議論していたとの反省があったためである。水光熱費のメモがあったおかげで、以後の確認グループと最終確認グループでは、水光熱費部分の議論はかなりスムーズに行われた。食生活パターン（献立）を話し合う場面でも、こうしたメモは大いに役立つと考えられる。

第二に、日本固有の状況として住宅設定がかなり重要にもかかわらず、事例まで提案する導入グループの議論時間は60分しかなく、他のグループと比較しても短い。事例グループでは住宅の細部設定について、かなり細かい質問が出た。たとえば、風呂の横に洗い場があるのかどうか、フローリングを前提とするのか、収納スペースが上下二段に分かれているのかどうか、等の質問である。この住宅の細部設定は、ベッドを置くかどうか等、かなり根本的な財・サービスの選択に直結している。導入グループにおいてこうした住宅の細部設定や、そもそも住宅の妥当性に関する議論、そして先に述べた MIS の定義の具体的な文章についての検討を含め、3時間程度は確保しても良いと思われる。

とはいえ、こうした改善方法を尽くしたとしても、次節で示されるように、たまたまそのグループに参加した人々によって議論の流れは変わるので、MIS の計測結果がどこまで頑健な結果として一般化できるのかという批判は常に有り得るだろう。

## 2) 個別グループの課題・反省点

### 事例グループ

- ・ モデレータによる最初の説明はたいへん重要であり、遅刻者にどう対応するかは課題である。制約された時間内に、説明を繰り返すわけにもいかず、また別に説明をすると議論に途中から参加することにもなる。わずかな時間の遅刻でも以後は欠席とする必要がある。
- ・ 参加者に学生が二人入っており、しかも一人は寮生であり、属性上、問題があるように思われた。事前に、調査会社にプロジェクトの趣旨等を理解してもらい、参加者の属性を綿密にコントロール必要がある。また、今回のグループでは若手と年配者が対面に座る配置であったため、世代間の相違が鮮明になりやすく、椅子の配置についても工夫を重ねる必要がある。現行の議論時間設定で、個数、購入場所、耐用年数まで議論するのは困難で、基本的財のリストを提示し、また参加者にも事前に自分が所有する財・サービスなどのメモ作成を依頼した上、各財・サービスの必要性の確認、リストへの追加などをしてもらう方法も考えられる。とくに細かな品目は思いつきにくく、イギリスで実施しているように1週間分の購入記録、あるいは食事の献立記録などがあると、考えるきっかけ、ヒントになる。また議論のトピックの順番にも工夫の余地がある。個別品目（服の保有、毎日の具体的な食生活）を考えた後の方が、それを収納、作る・食べる道具を思いつきやすい。
- ・ 日々の活動や財・サービスについて、仕事（会社）に規定されているとか、人によってさまざま、ということにとどまり、参加者の発言を促すことが困難な場面が何度か生じた。全く発言をしなかった参加者も一名いたが、発言のない参加者に、どの程度発言を促す必要があるか、検討する必要がある。またモデレータは議論発散時にも、何らかの介入をする必要があるとはいえ、実際にはかなり困難なものである（＝議論の雰囲気悪くすることへの危惧）。個々の参加者の発言の多寡により、かなり議論の行方は左右される。そうした場合、左右された論点をモデレータがまとめ、確認グループや最終確認グループにどれだけ明確に提示し、集中的に議論していくかが、MIS 計測結果の頑健性を担保することになる。
- ・ 住宅の細部設定について、かなり細かい質問が参加者から出された。先にも述べたように導入グループで、住宅の妥当性からその細部までもう少し議論する必要がある。
- ・ 就労・交友設定の議論の中で、フルタイム就労で平日はかなり多忙なライフスタイルが暗黙の設定となっていた。そこから洗濯回数や外食・自炊の頻度が決まっていた。また、設定のワンルームマンションの自宅に最大で3人程度の（親しいと思われる友人の）来客があり、持ち寄りの飲み会を開く可能性がある等の設定（主に学生2人や最も若い社会人により形成）も暗黙になされていた。
- ・ 昼休み後（午後0時35分以降）は、30分近くの遅延が生じたため、午後3時38分まで休憩時間なしに続行したが、明らかに一部の参加者に集中力途絶の感があった（欠伸等）。したがって十分な休憩を取ったうえで、午後5時頃までの時間帯までの設定の方が無難に思われる（少なくとも高齢者についてはこれだけの時間が必要と考えられる）。モデレータの熟練程度にも依存するのかもしれないが、この時間内で耐用年数や、行きつけの店まで議論するのは現時点の我々の能力ではかなりの困難を感じた。実際、行きつけの店など多くの積み残し課題を抱え、終了した。

## 確認グループ

- ・ 事例グループと比較すると、モデレータの熟練にもよるものか、比較的プロジェクトの趣旨がスムーズに理解された。ぎりぎり生存可能な生活ではなく、人とのつながりや娯楽なども確保できるとなると、ある程度の品もの、生活費が確保されなければならない、という共通理解が参加者にあった。
- ・ 今回も時間が足りず、「衣類、装身具、鞆」「理美容、サービス」について議論できなかった。一方、2時間を過ぎたあたりから、集中力が途絶し、一瞬上の空になる人が出てくるなど、これ以上、時間をかけることが現実的かどうか悩ましい場面もあった。品目の区切りごとに、リストを数分程度眺めさせたうえで、何か意見がありますか、と尋ねるやり方に変更する必要がある。いきなり、品目毎について尋ねても、参加者が沈黙してしまう瞬間が何回もあり、改善すべき点である。水光熱費については、今回のグループは事前に自分の水光熱費のメモ作成を依頼したおかげで、この部分については議論が大変スムーズであった。他の品目についてももうしたやり方が適用できないか検討すべきである。
- ・ 勤労世代単身女性グループと比較すると、PC/AV 機器や台所の三角コーナー等、細かい部分で多様な意見が出て、一致しにくかった。エコロジカルな生活を信条としている参加者の存在や、参加者の経済的背景も影響しているかもしれない。全体的に、議論の内容はグループ参加者により大きな影響を受けるので、仮に今回グループが事例グループであれば、内容はまた大分違ったものとなる可能性は排除できず、大きな影響を受けた部分については、モデレータが論点として整理し、事後のグループで集中的に議論する必要がある。

## 最終確認グループ

- ・ 今回の参加者は、やや事例より若い年齢層が多い構成となっている。時間制約によるところも大きいですが、それほど議論は盛り上がらなかった。全般的に参加者6名の中、3名が中心に議論していた。事例グループや確認グループと同様、議論が進んでいくに従い、仮想的な「松本さん」から自分の経験に引きずられる度合いがやや強くなっていった。
- ・ 不確定部分の確認でかなりの時間を費やすことになり、全体を通しての、要・不要、追加で必要な項目、購入場所、価格、耐用期間の確認をお願いしたが、1つ1つの項目を参加者が確認するには、時間が十分ではなかった。
- ・ 最終確認グループでは、MIS を金額で表示し、参加者にその多寡について議論した結果、食費が高いという意見が出た。食生活パターンについては、事例グループにおいて主に定められたが、確認グループや最終確認グループでも、食生活パターンについて議論すべきであった。食費以外の合計金額も高い、という参加者が多かったので、もう少し時間をかけて議論をすれば、月謝・教養娯楽・レジャーのような削った方がよい項目の指摘があったのかもしれない。実際、月謝・教養娯楽・レジャー費用が前回の確認グループで膨らんだが、最終確認グループでは額が減額された。

### 3. 勤労世代単身女性

#### 1) 全体を通した課題

##### ①事例の妥当性と参加者の属性

勤労世代単身女性のケーススタディは、「田中ゆきさん、32歳、未婚、東京で単身で暮らしている。ゆきさんが住んでいるのは、ワンルームの賃貸マンション。」という設定である。これに対し参加者の属性は、20代～50代の単身女性であった。20代は30代を想像しながら議論し、40・50代は30代の経験を踏まえ議論し、30代は現状を振り返って議論することになる。経験を踏まえた議論を展開する40・50代に対し、現実の30代はそうでもない、というような議論がみられた。ジェネレーションによる意見の相違があり、年長者の議論に引きずられる傾向があった。また、「ワンルームの賃貸マンション」の場所や間取りについて、意見を集約するのが難しく、保留にしたグループもあった。

以上の点は、別のグループの議論でチェックを受けることで修正、決定された。全部で三回のグループディスカッションを行う意義は大きいと考える。ただし、今後の対応策として、年代を問わない／年代によって異なる必要を明確に議論すること、住居については実現可能な内容と定義に照らして必要な内容を区別して議論することを促す必要があると考える。

##### ②定義の理解とそれにもとづく議論

第一、第二段階に決まった「誰にでも最低必要な基礎的生活」の定義に照らして第三段階の議論は進められた。「現代の日本における誰にでも最低必要な基礎的生活は、衛生的、健康的であり、安心かつ安定して暮らせる生活を指す。そこには、衣食住のほか、必要な情報、人間関係、娯楽、適切な働き方、教育、将来への見通しなどを手に入れられる環境が整っていることが必要である。」である。各段階のはじめに定義に関する説明を行ったが、定義にもとづく議論は想像以上に難しそうであった。

その難しさは、思考上切り分けがたいが二つの作業からなると考えられる。一つは、この定義をどう理解すればよいかという難しさであり、もう一つは、なんとなく理解できたとして、それにもとづくアイテムや耐久年数、料金などを提案するという作業の難しさである。

参加者の発言のなかでよく聞かれたのが、「最低限なら〇〇くらい必要」「最低なら〇〇くらいは持っていてよい」というものである。「最低限」とか「最低」をキーワードとして発言された方が多かったように思われる。この場合、「ぎりぎり」というイメージで発言してよいのかが、ファシリテータに対して疑問が投げかけられるなど、問題になった場面がみられた。別の参加者が「衛生的、健康的であり、安心かつ安定して」という点をも踏まえると、「もう少し〇〇が必要」とか、「もう少し質が良い方がよい」という意見などがあると、どの程度「最低限」「最低」に質量を加えたらよいのか議論になった。「基礎的」も重要なキーワードであるが、これをキーワードとした発言は、参加者からは少なかった。

他方で、このような定義の理解とそれにもとづいて議論することの難しさは、作業を進めるなかで徐々に解決されていくように思われた。時間をかけ、ある程度じっくり話し合うことができるのが理想である。

##### ③日々の活動、特別な日の内容と費用決定の難しさ

話し合いの項目のうち、各グループ、参加者間で意見の相違が大きく、とりわけ合意が難しいと思われたのが、休日の過ごし方、旅行にいつ何回くらいいか、冠婚葬祭・正月・クリスマス・誕生日などの特別な日の内容や費用である。