

令和7年度特定給食施設等研修会 意見交換「物価高騰での献立作成の工夫」

各施設における献立の工夫、自身の施設でも参考になる・実践できそうな工夫

【より価格の安いものを検討する】

- ・食材メーカーの比較をして安いものに変更する
- ・冷凍魚を安いものに変更する
- ・デザートをより価格の安いものへ変更する（フルーチェベースなど）
- ・完全調理食品使用、食単価の安くておいしい業者を選ぶ
- ・備蓄米の使用
- ・安いスーパーなどに買い出しに行く
- ・米を農家と契約
- ・真空パックよりバラで購入できる商品を選ぶ
- ・価格の安定しているものを使用する

【献立内容の工夫】

- ・生野菜→カット野菜の使用、冷凍野菜の使用
- ・既製品に食材をプラスしてかさ増し
- ・米の高騰により麺類を増やした
- ・残食のある場合、メニュー及び食材の種類・量を考える
- ・卵、白菜など入荷不可又は数量確保できない時はメニュー変更
- ・乾物、缶詰の活用
- ・野菜、豆腐、おから等でかさ増しする
- ・野菜でだしをとる（汁物や麺）
- ・もやしでかさ増し（サラダ、炒め物、スープ）
- ・カップデザートの回数を減らして手作りおやつを増やした
- ・米以外の献立を増やす
- ・主菜は魚ではなく卵、鶏肉の利用頻度を増やす
- ・ひき肉、豆腐、野菜等を混ぜる
- ・揚げ物の回数を減らしたり、揚げ焼きや鉄板焼きにする
- ・おにぎりからスープご飯や雑炊にした
- ・卵は単品で使わず、何かと混ぜて使う

【その他】

- ・1人ずつのパック牛乳を大きい牛乳でコップ出しに変更
- ・菜園の野菜を使ったりする
- ・非常食の缶詰を使用
- ・豆腐、豆乳を手作り
- ・買い置きできるものは安い時にまとめ買いをする（調味料など）