

**令和3年度  
第2回 燕市学校給食運営委員会資料**

**燕市教育委員会**



## 燕市学校給食運営委員会委員名簿

任期：令和2年4月1日～令和4年3月31日

| No. | 氏 名    | 所 属 等           | 学校給食運営委員会規程<br>第3条第2項の区分 | 備考 |
|-----|--------|-----------------|--------------------------|----|
| 1   | 小林 徹哉  | 燕東小学校 校長        | 1号委員                     |    |
| 2   | 佐藤 由栄  | 燕北小学校 校長        | 1号委員 (給食代表校)             |    |
| 3   | 関 矢 洋  | 小中川小学校 校長       | 1号委員                     |    |
| 4   | 佐々木 一夫 | 粟生津小学校 校長       | 1号委員                     |    |
| 5   | 村澤 和夫  | 吉田北小学校 校長       | 1号委員                     |    |
| 6   | 大西 聡子  | 島上小学校 校長        | 1号委員                     |    |
| 7   | 森田 雅弘  | 小池中学校 校長        | 1号委員                     |    |
| 8   | 新井田 義一 | 分水中学校 校長        | 1号委員 (給食副代表校)            |    |
| 9   | 興水 徳人  | 燕南小学校 PTA 代表    | 2号委員                     |    |
| 10  | 角田 由美子 | 小池小学校 PTA 代表    | 2号委員                     |    |
| 11  | 本多 直子  | 大関小学校 PTA 代表    | 2号委員                     |    |
| 12  | 齋藤 慎平  | 吉田小学校 PTA 代表    | 2号委員                     |    |
| 13  | 西片 優   | 分水北小学校 PTA 代表   | 2号委員                     |    |
| 14  | 石田 雅裕  | 分水小学校 PTA 代表    | 2号委員                     |    |
| 15  | 吉川 智恵  | 燕北中学校 PTA 代表    | 2号委員                     |    |
| 16  | 濱田 隆之  | 吉田中学校 PTA 代表    | 2号委員                     |    |
| 17  | 落合 智子  | 食物アレルギーに識見を有する者 | 3号委員                     |    |
| 18  | 小島 秀子  | 学校薬剤師           | 3号委員                     |    |

学校給食運営委員長 佐藤 由栄 委員

学校給食運営副委員長 新井田 義一 委員

### 【事務局】

|   |        |         |                |
|---|--------|---------|----------------|
| 1 | 山田 公一  | 燕市教育委員会 | 教育長            |
| 2 | 太田 和行  | 燕市教育委員会 | 教育次長           |
| 3 | 鈴木 華奈子 | 燕市教育委員会 | 教育委員会主幹        |
| 4 | 岡部 清美  | 燕市教育委員会 | 学校教育課長         |
| 5 | 向井 康弘  | 燕市教育委員会 | 学校教育課課長補佐      |
| 6 | 佐藤 朋子  | 燕市教育委員会 | 学校教育課副参事学校給食係長 |
| 7 | 小俣 翔子  | 燕市教育委員会 | 学校教育課学校給食係技師   |
| 8 | 澤口 聡子  | 燕市教育委員会 | 学校教育課学校給食係技師   |

### 【栄養教諭・委託事業者】

|   |        |          |                   |
|---|--------|----------|-------------------|
| 1 | 榎 聡子   | 大関小学校    | 栄養教諭 (東部学校給食センター) |
| 2 | 渡邊 瞳   | 粟生津小学校   | 栄養教諭 (西部学校給食センター) |
| 3 | 小林 哉子  | 株式会社味彩燕  | 東部学校給食センター        |
| 4 | 養和田 真衣 | 株式会社メフォス | 西部学校給食センター        |

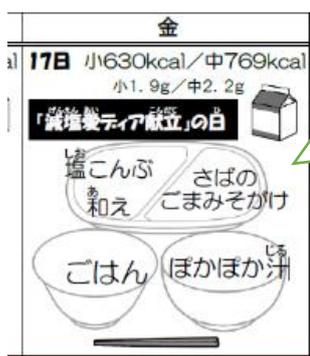
# 1 学校給食に関する取組報告

## (1) 減塩愛ディア献立

### ア 献立紹介

令和2年度から「減塩愛ディア献立」を実施しており、今年度もこれまで毎月実施しています。子どもたちには、給食時の放送や給食だよりで、食塩の取りすぎが病気につながるため減塩が大事であることや、減塩するための調理上の工夫を紹介しています。放送原稿を、担任の先生が読み上げている学校もあります。

#### 【12月の献立】



#### 【放送原稿】

今日は減塩愛ディア献立です。「さばのごまみそがけ」は、さばには塩味を付けず、ごまの風味をきかせたタレでおいしく減塩できるように工夫しました。「塩こんぶ和え」も、こんぶのうま味で、少しの塩分でもおいしく食べることができます。「ぼかぼか汁」は、酒粕を入れてコクをだし、ぼかぼか体があたたまる汁です。

### イ 三条地域昼食（サラ飯※）充実プロジェクトの健康応援弁当に採用

三条地域振興局健康福祉環境部が主体となって、栄養・食生活の改善を目指し、配達弁当を通じて県民が健康に配慮した食事を選択できる環境づくりを、産官学連携により実施するプロジェクトです。

味彩燕と燕市が連携し、この健康応援弁当の献立の一部に、減塩アイディア献立で提供したおかずが採用され、販売されました。

あわせて、燕市の栄養士が作成したチラシが配布され、健康情報を発信することができました。

※「サラリーマンの昼飯」の略

| 販売日     | 11月22日   | 11月24日  |
|---------|--|---|
| 採用された料理 | 茎わかめのカレーきんぴら<br>（令和2年4月に給食で提供）<br>あっさりポテトサラダ<br>（令和3年6月に給食で提供） | 秘伝のたれカツ<br>（令和3年5月に給食で提供）<br>塩バター肉じゃが<br>（令和3年7月に給食で提供） |



エン  
燕ジョイ!

# コツをつかんで

エン

# レッツ塩ジョイ!



## 1日の食塩摂取量は意識していますか?

食品や料理に含まれる食塩は目には見えないため、知らず知らずのうちに食塩を過剰にとり過ぎてしまっていることもあります。食塩のとり過ぎは、様々な病気のリスクを高めてしまうため、意識をして減塩していきましょう!

## 1日あたりの食塩摂取量の目標 (2020年版日本人の食事摂取基準)

成人男性：7.5g 未満  
成人女性：6.5g 未満

実際の摂取量は?

成人男性：10.9g  
成人女性：9.3g



(令和元年 国民健康・栄養調査より)

## 減塩=おいしくない?

減塩と聞くと味が薄い、おいしくないというイメージをもっていないですか? 少しの工夫でおいしく減塩できるコツを紹介します!

## 燕市「減塩 ディア献立」

燕市の学校給食では、毎月食育の日に「減塩愛ディア献立」を実施し、減塩の大切さやおいしく減塩できる調理の工夫などを伝えています。

今日のお弁当に入っている「秘伝のたれカツ」と「塩バター肉じゃが」は燕市の減塩愛ディア献立で提供したものです。

### 秘伝のたれカツ



減塩のポイントは

無塩トマトジュース

トマトジュースのうま味がだし汁代わりになって、少ない塩分でもおいしく食べられます!

### 塩バター肉じゃが



減塩のポイントは

バター

バターの香りとコクがアクセントとなり、薄味でも風味豊かです!



他にもおいしく減塩できるコツがたくさんあります!  
燕市ホームページで減塩テクニックを見よう!  
(QRコードを読み込んでね)



新潟県三条地域振興局健康福祉環境部は、県央地域の働く世代の健康づくりを応援する事業の一つとして、配食弁当業者と協力し「減塩」「野菜摂取量の増加」「健康情報の提供」に取り組んでいます。

## (2) 新型コロナウイルス感染症対策に係る対応

### ア 給食中止に係る対応

#### (ア) 令和3年度新型コロナウイルス感染症による学校給食中止回数

|    |    |     |
|----|----|-----|
| 5月 | 2校 | 計2回 |
| 6月 | 1校 | 1回  |
| 8月 | 1校 | 2回  |
| 9月 | 1校 | 2回  |

保護者負担の軽減のため市で食材費を補填し、保護者からは給食費をいただかないこととし、2月に調整します。

#### (イ) 発注を取り消せなかった給食物資の取扱い

今年度も、日持ちする給食物資は繰り越して後日使用する、フードバンクにいがた県央三条センターに寄付して福祉目的に活用する、給食がある学校に配食するなど、フードロスにならないよう対応しました。

### イ 国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業に係る食材の使用

農林水産省では、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外食需要の減少等の影響の緩和と今後の生産・供給体制の維持のため、農林水産物等販路多様化緊急対策事業が措置されました。この事業では、国産農林水産物の需要喚起と地域農林水産業への理解促進を図るため、学校給食への食材提供事業が実施されました。

この事業により、7月にマダラの提供を受けました。

東部学校給食センター受配校：7月7日（水）実施（3,510個）

西部学校給食センター受配校：7月9日（金）実施（3,110個）

|                                    |          |                       |          |
|------------------------------------|----------|-----------------------|----------|
| 9 日                                |          |                       |          |
| 小                                  | 674 kcal | 中                     | 768 kcal |
| 小                                  | 3.3 g    | 中                     | 4 g      |
| ラタトゥイコ <small>はいてけんさん 新潟県産</small> |          |                       |          |
| たらフライ                              |          |                       |          |
| せわれ<br>コッペパン                       |          | とうにゅうじたての<br>コーンポタージュ |          |



魚種名：マダラ（新潟県産）  
納入形態：切り身（小麦パン粉付き）・冷凍  
1食（1枚）重量：60g

### (3) 食物アレルギーに関する取組

#### ア 食物アレルギー対応委員会

市立幼稚園、市立保育園及び市立認定こども園の園児並びに市立小学校の児童及び市立中学校の生徒における食物アレルギーの対応を検討するため設置されています。第1回は、食物アレルギー対応の現状について事務局が報告し、それについて質疑応答や意見交換を行いました。

第1回 令和3年7月14日（水）開催

第2回 令和4年2月2日（水）開催予定

#### イ 食物アレルギー研修会

アレルギー専門医である伊東こどもクリニックの伊東道夫院長から、「知っておきたい食物アレルギーのことー食物アレルギーは現場で起きているー」と題してご講演をいただきました。食物アレルギーの基礎知識のほか、症状が出たときの様子なども説明いただき、誤食事故を起こさないという気持ちを新たにするとともに、緊急時のエピペン®の重要性についても実感する研修会となりました。

開催日：令和3年7月7日（水）

参加者：小中学校の教職員 23人

#### ウ 食物アレルギーをもつ児童生徒の保護者との情報交換会

安全安心な食物アレルギー対応をしていくため、食物アレルギーをもつ児童生徒の保護者からお話をお聞きする場として、開催しました。

開催日：令和3年6月16日（水）

参加者：保護者 2人

#### エ 学校給食巡回指導の実施

学校給食に関わる衛生面の確認とあわせ、アレルギー対応の方法も確認しました。

アレルギー対応については、給食センターから届いた除去食・代替食の管理方法や、教室で児童生徒が給食を食べるまでの手順を確認しました。

また、確認の方法が工夫されている学校の事例について、参考として市内小中学校に紹介しました。

例)

もりつけ表※とあわせて顔写真を確認し、アレルギー対応給食の取違えを防ぐ工夫



※もりつけ表：当該児童生徒が食べられない料理に保護者が印をつけ、学校と給食センターがその内容を確認した献立表

#### (4) 食育動画

##### ア 目的

動画を通じて、児童生徒に給食センターではどのように給食が作られているのかを知ってもらい、給食への興味をもってもらおう。

##### イ 作成動画

給食が届くまでが見え、給食センター見学の見学にもなるよう、第一弾として「給食ができるまで」をテーマに、広報秘書課と連携して食育動画を作成しました。



##### ウ 活用方法

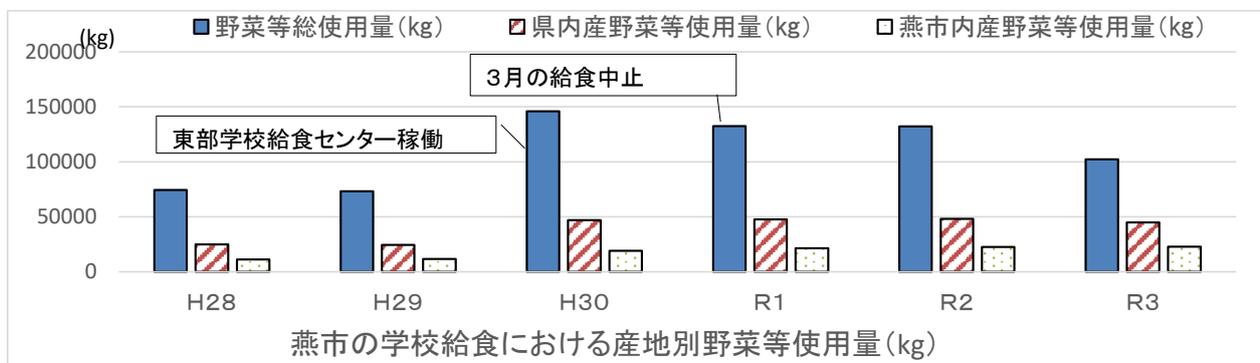
食育教材の一つとして、給食時などに学校で視聴してもらうことを想定していますので、完成後学校に周知します。

## 2 学校給食における地産地消の状況

〔産地別野菜等使用量〕

| 区分             | H28    | H29    | H30     | R1      | R2      | R3<br>12月までの実績 |
|----------------|--------|--------|---------|---------|---------|----------------|
| 野菜等総使用量(kg)    | 74,327 | 73,159 | 145,827 | 132,420 | 132,323 | 102,227        |
| 県内産野菜等使用量(kg)  | 24,875 | 24,484 | 46,887  | 47,731  | 48,103  | 44,929         |
| 燕市内産野菜等使用量(kg) | 11,201 | 11,763 | 19,102  | 21,328  | 22,682  | 22,746         |

※市内産には、生産者から直接購入した農産物のほか、青果店が納入した燕市産の農産物を含む

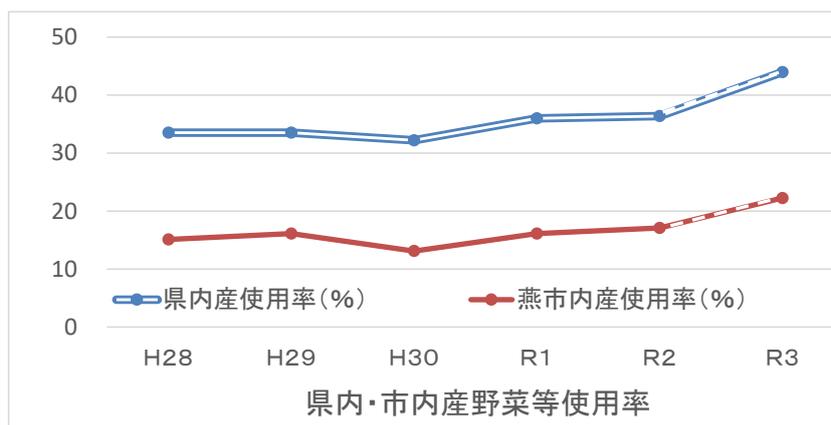


〔県内・市内産野菜等使用率〕

| 区分         | H28  | H29  | H30  | R1   | R2   | R3<br>12月までの実績 |
|------------|------|------|------|------|------|----------------|
| 県内産使用率(%)  | 33.5 | 33.5 | 32.2 | 36.0 | 36.4 | 44.0           |
| 燕市内産使用率(%) | 15.1 | 16.1 | 13.1 | 16.1 | 17.1 | 22.3           |

〔協力生産者からの直接購入量(令和3年12月までの実績)〕

| 農産物名    | 購入量kg  |
|---------|--------|
| 玉ねぎ     | 3,785  |
| 大根      | 2,996  |
| じゃがいも   | 2,471  |
| 長ねぎ     | 2,384  |
| 小松菜     | 1,209  |
| キャベツ    | 1,182  |
| 白菜      | 1,011  |
| さつまいも   | 659    |
| にんじん    | 511    |
| えだまめ    | 316    |
| なす      | 307    |
| きゅうり    | 278    |
| なし      | 203    |
| トマト     | 162    |
| さといも    | 142    |
| とう菜     | 81     |
| とうがん    | 70     |
| 大豆      | 64     |
| オータムポエム | 56     |
| 春菊      | 52     |
| ズッキーニ   | 45     |
| 葉ねぎ     | 45     |
| ほうれんそう  | 33     |
| かきのもと   | 5      |
| むきんにく   | 3      |
| 計       | 18,070 |



給食センターでは、主に地元の青果店から野菜を購入していますが、燕市内の生産者の方に協力いただき、直接購入を進め、地産地消に取り組んでいます。

地産地消に取り組んでいる中で、生産者の方に給食センターで使いやすい野菜がどんなものであるか浸透してきており、品質も安定しています。

高齢化等で生産を辞める方がいる一方で、新たな作物の生産に取り組んでくださる生産者もいらっしゃいます。

### 3 令和3年度 燕市学校給食喫食量調査

#### (1) 目的

児童生徒の学校給食における喫食状況を把握し、必要な栄養素が摂取できているかを確認する。また、調査結果を受け、献立や調理方法を検討することにより、学校給食を充実させる資料とする。

#### (2) 実施日

令和3年11月15日（月）、16日（火）

#### (3) 調査対象

小学3・4年生、中学2年生の全クラス（燕中等教育学校2年生を含む）

※学校給食栄養報告（週報）の対象学年に合わせ、毎年度同じ学年を対象に実施

#### (4) 調査献立

| 献立①       | 献立②        |
|-----------|------------|
| ごはん       | ごはん        |
| さばの塩麹焼き   | 子持ちししゃもフライ |
| 五目きんぴら    | 磯香和え       |
| ゆばと青菜のみそ汁 | マーボー大根     |
| 牛乳        | 牛乳         |

【参考：令和2年度の調査献立】

①ごはん、わかめのみそ汁、豆とかぼちゃのコロッケ、れんこんきんぴら、牛乳

②さつまいもごはん、ゆば入りすまし汁、さばの照り焼き、のり酢和え、牛乳

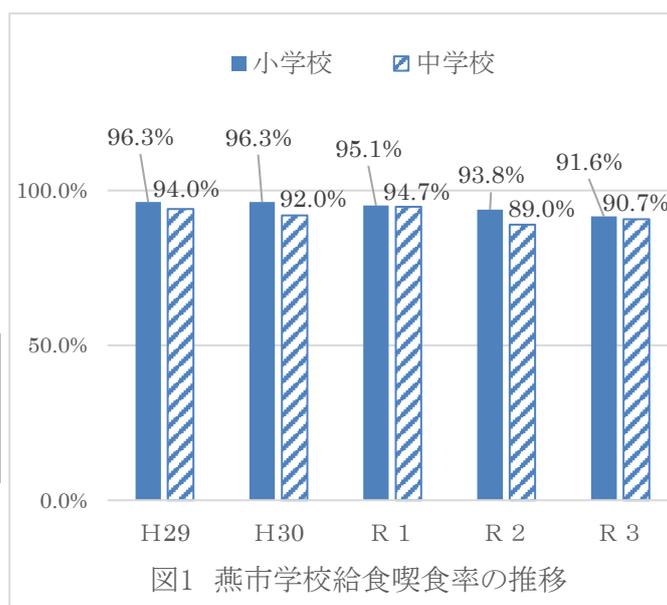
#### (5) 調査結果

##### ア 全体の喫食率

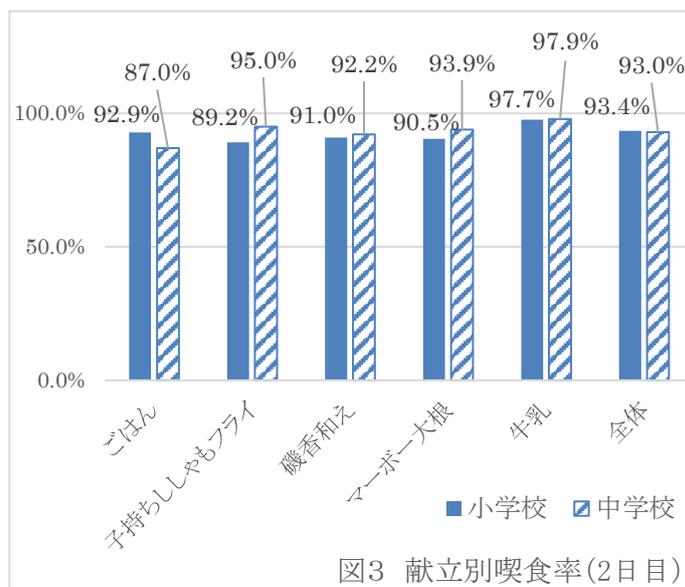
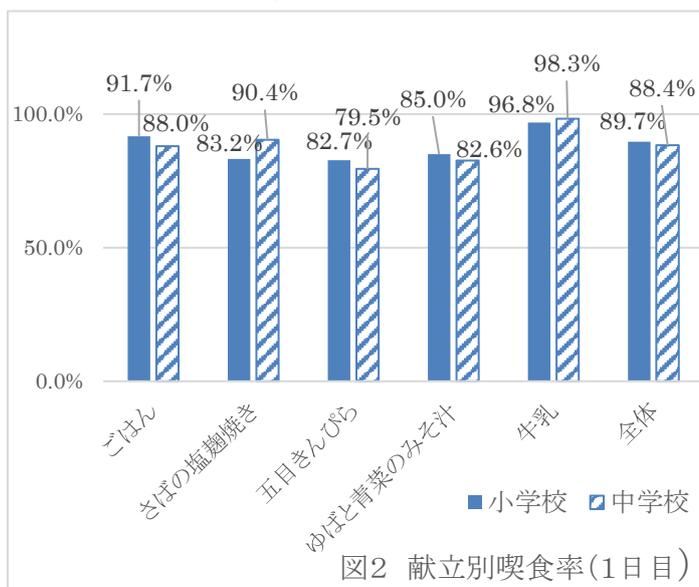
|     | 献立①   | 献立②   | 2日間平均 |
|-----|-------|-------|-------|
| 小学校 | 89.7% | 93.4% | 91.6% |
| 中学校 | 88.4% | 93.0% | 90.7% |

##### 【過去5年間の平均喫食率の推移】

|     | H29   | H30   | R 1   | R 2   | R 3   |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|
| 小学校 | 96.3% | 96.3% | 95.1% | 93.8% | 91.6% |
| 中学校 | 94.0% | 92.0% | 94.7% | 89.0% | 90.7% |



## イ 献立別喫食率

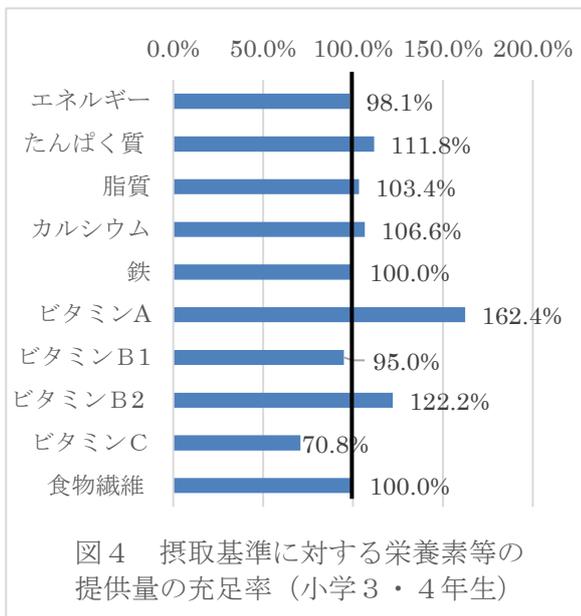


## (6) 摂取基準に対する栄養素摂取量

給食の献立は1日ではなく、1か月単位で栄養摂取基準を充足できるよう努めているため、摂取基準に対する栄養素等の提供量の充足率は日によってばらつきがあります。(図4、図6)

### ア 小学3・4年生

|             | (A)<br>摂取基準※1 | (B)<br>提供量※2 | (B÷A)<br>充足率※3 | (C)<br>摂取量※2 | (C÷B)<br>充足率※4 |
|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| エネルギー kcal  | 637           | 625          | 98.1%          | 569          | 91.1%          |
| たんぱく質 g     | 26.3          | 29.4         | 111.8%         | 26.4         | 89.8%          |
| 脂質 g        | 17.7          | 18.3         | 103.4%         | 16.7         | 91.2%          |
| カルシウム mg    | 350           | 373          | 106.6%         | 349          | 93.6%          |
| 鉄 mg        | 3.0           | 3.0          | 100.0%         | 2.6          | 88.1%          |
| ビタミンA μg RE | 205           | 333          | 162.4%         | 299          | 89.9%          |
| ビタミンB1 mg   | 0.40          | 0.38         | 95.0%          | 0.34         | 89.8%          |
| ビタミンB2 mg   | 0.45          | 0.55         | 122.2%         | 0.51         | 92.7%          |
| ビタミンC mg    | 24            | 17           | 70.8%          | 15           | 89.2%          |
| 食物繊維 g      | 5.0           | 5.0          | 100.0%         | 4.4          | 87.9%          |



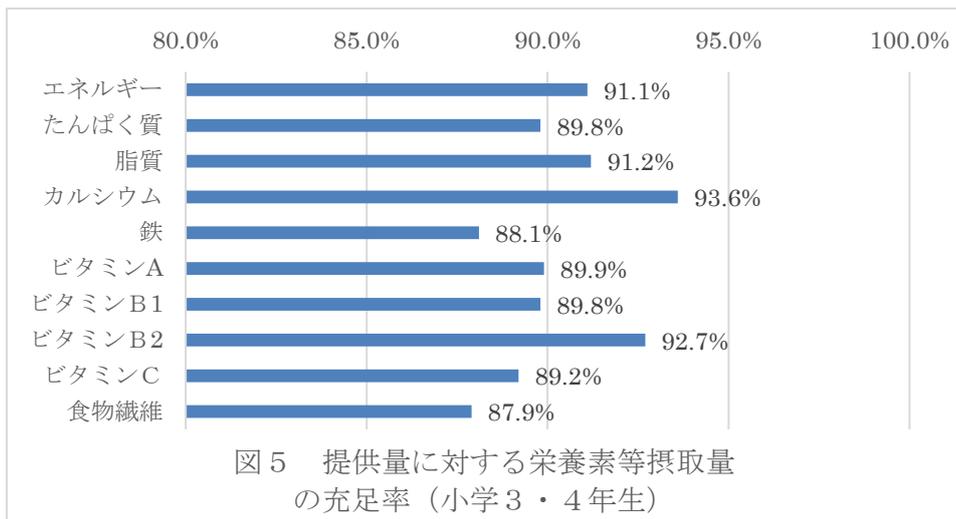
※1：R3年度燕市の栄養摂取基準

(設定根拠については4ページの「R3年度燕市の学校給食における栄養摂取基準の設定根拠」を参照)

※2：2日間の平均値

※3：摂取基準に対する提供量から算出

※4：提供量に対する摂取量から算出



### イ 中学2年生

|             | (A)<br>摂取基準※1 | (B)<br>提供量※2 | (B÷A)<br>充足率※3 | (C)<br>摂取量※2 | (C÷B)<br>充足率※4 |
|-------------|---------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| エネルギー kcal  | 831           | 756          | 91.0%          | 680          | 89.9%          |
| たんぱく質 g     | 34.3          | 34.4         | 100.3%         | 31.1         | 90.4%          |
| 脂肪 g        | 23.1          | 21.8         | 94.4%          | 20.2         | 92.7%          |
| カルシウム mg    | 450           | 400          | 88.9%          | 377          | 94.4%          |
| 鉄 mg        | 4.0           | 3.8          | 95.0%          | 3.4          | 88.3%          |
| ビタミンA μg RE | 300           | 383          | 127.7%         | 345          | 90.1%          |
| ビタミンB1 mg   | 0.54          | 0.45         | 83.3%          | 0.40         | 89.9%          |
| ビタミンB2 mg   | 0.60          | 0.61         | 101.7%         | 0.57         | 93.8%          |
| ビタミンC mg    | 33            | 20           | 60.6%          | 18           | 89.8%          |
| 食物繊維 g      | 6.8           | 5.9          | 86.8%          | 5.2          | 87.5%          |



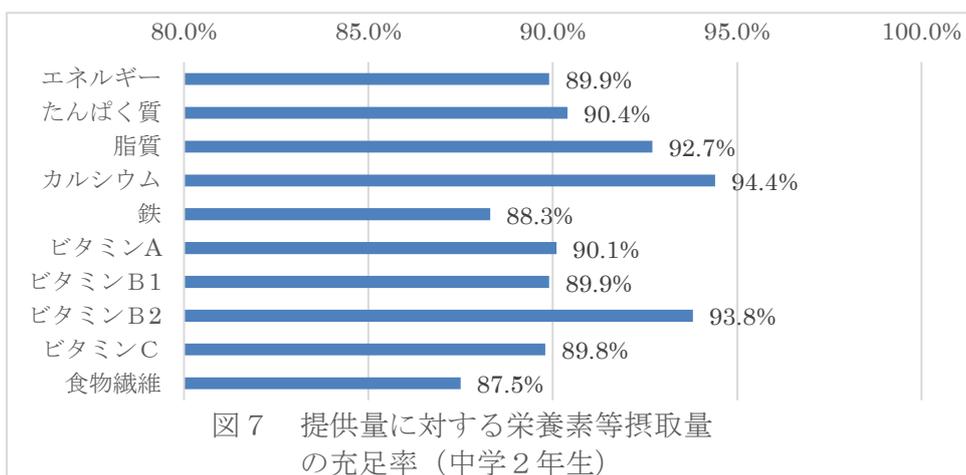
※1：R3年度燕市の栄養摂取基準

（設定根拠については4ページの「R3年度燕市の学校給食における栄養摂取基準の設定根拠」を参照）

※2：2日間の平均値

※3：摂取基準に対する提供量から算出

※4：提供量に対する摂取量から算出



【R3年度燕市の学校給食における栄養摂取基準の設定根拠<sup>※1</sup>】

|                  |  |
|------------------|--|
| エネルギー            | 燕市の児童生徒の身長をもとに算出した必要エネルギーの1/3  |
| たんぱく質 (1g=4kcal) | 摂取するエネルギーのうち、13~20%  |
| 脂質 (1g=9kcal)    | 摂取するエネルギーのうち、20~30%  |
| カルシウム            | 燕市の児童生徒の人員構成をもとに推奨量 <sup>※2</sup> の50%以上を設定                                |
| 鉄                | 燕市の児童生徒の人員構成をもとに小学生は推奨量 <sup>※2</sup> の40%、中学生は推奨量 <sup>※2</sup> の1/3以上を設定 |
| ビタミンA、B1、B2      | 燕市の児童生徒の人員構成をもとに推奨量 <sup>※2</sup> の40%以上を設定                                |
| ビタミンC            | 燕市の児童生徒の人員構成をもとに推奨量 <sup>※2</sup> の1/3以上を設定                                |
| 食物繊維             | 燕市の児童生徒の人員構成をもとに目標量 <sup>※3</sup> の40%以上を設定                                |

※1：日本人の食事摂取基準 2020年版を使用

※2：ほとんどの者（97~98%）が充足する一日の量

※3：現在の日本人が当面の目標とすべき一日の摂取量

(7) 所見

ア 献立について

献立は毎年度同じではないため、単純には比較できません。献立別では、小学校、中学校ともに牛乳の喫食率は高く、五目きんぴらが最も喫食率が低い結果となりました。五目きんぴらはごぼうやれんこんなどの根菜が使用されているため、葉物野菜を中心とする副菜よりもかさが減らなかったことも喫食率が低かった要因の一つとして考えられます。

イ 配膳について

今年度の学校給食巡回指導の際、盛りつけ後にごはんやおかずが食缶に多く残り、盛り残しがそのまま残食となってしまうクラスが多数みられました。給食センターでは、学年に合わせた量を配缶しており、盛り切ることで、児童生徒が自分に必要な食事の量を知ることができます。盛り残しがあった場合には、担任等が可能な限り盛り切るなどの対応が望まれます。

ウ 栄養素摂取量について

図5、図7から小学校、中学校ともに鉄、食物繊維において提供量に対する摂取量の充足率が低い結果となりました。鉄については、献立①のみそ汁に使用されているゆばの喫食率が低かったこと、食物繊維については五目きんぴらの喫食率が低かったことが影響していると考えられます。また、中学校では、エネルギーの充足率が低い結果となりました。ごはんの喫食率が低かったことが要因の一つと考えます。

エ 今後の取組

児童生徒においしく、楽しく給食を食べてもらい、かつ栄養摂取基準を満たせる給食を提供できるよう今後も献立や調理方法を工夫してまいります。また、児童生徒がさらに食に興味を持てるよう食育の推進について学校に働きかけ、喫食率の向上にもつなげてまいります。

4 令和4年度学校給食実施回数

| 日        | 4月 |    | 5月 |    | 6月 |    | 7月 |    | 8月 |    | 9月 |    | 10月 |    | 11月 |    | 12月 |    | 1月 |    | 2月 |    | 3月 |     |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|
|          | 東部 | 西部 | 東部  | 西部 | 東部  | 西部 | 東部  | 西部 | 東部 | 西部 | 東部 | 西部 | 東部 | 西部  |
| 1        | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 木  |    | 土   |    | 火   |    | 日   |    | 日  |    | 水  |    | 水  |     |
| 2        | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 金  |    | 日   |    | 水   |    | 木   |    | 月  |    | 木  |    | 木  |     |
| 3        | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 土  |    | 月   |    | 木   |    | 金   |    | 火  |    | 金  |    | 金  |     |
| 4        | 月  |    | 水  |    | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 日  |    | 火   |    | 金   |    | 土   |    | 水  |    | 土  |    | 土  |     |
| 5        | 火  |    | 木  |    | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 月  |    | 水   |    | 土   |    | 日   |    | 木  |    | 日  |    | 日  |     |
| 6        | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 水  |    | 土  |    | 火  |    | 木   |    | 日   |    | 月   |    | 金  |    | 月  |    | 月  |     |
| 7        | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 木  |    | 日  |    | 水  |    | 金   |    | 月   |    | 火   |    | 木  |    | 火  |    | 火  |     |
| 8        | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 土  |    | 日   |    | 火   |    | 水   |    | 土  |    | 水  |    | 水  |     |
| 9        | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 金  |    | 月   |    | 水   |    | 日   |    | 木  |    | 木  |    | 木  |     |
| 10       | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 土  |    | 火   |    | 木   |    | 金   |    | 火  |    | 金  |    | 金  |     |
| 11       | 月  |    | 水  |    | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 日  |    | 金   |    | 火   |    | 月   |    | 水  |    | 土  |    | 土  |     |
| 12       | 火  |    | 木  |    | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 月  |    | 土   |    | 日   |    | 日   |    | 木  |    | 日  |    | 土  |     |
| 13       | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 水  |    | 土  |    | 火  |    | 木   |    | 日   |    | 月   |    | 金  |    | 月  |    | 日  |     |
| 14       | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 木  |    | 日  |    | 水  |    | 金   |    | 月   |    | 火   |    | 木  |    | 火  |    | 火  |     |
| 15       | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 土  |    | 日   |    | 火   |    | 水   |    | 土  |    | 水  |    | 水  |     |
| 16       | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 日  |    | 月   |    | 金   |    | 月   |    | 金  |    | 木  |    | 木  |     |
| 17       | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 土  |    | 火   |    | 木   |    | 金   |    | 火  |    | 金  |    | 金  |     |
| 18       | 月  |    | 水  |    | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 日  |    | 土   |    | 日   |    | 月   |    | 水  |    | 土  |    | 土  |     |
| 19       | 火  |    | 木  |    | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 月  |    | 土   |    | 月   |    | 日   |    | 木  |    | 日  |    | 日  |     |
| 20       | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 水  |    | 土  |    | 火  |    | 木   |    | 日   |    | 火   |    | 金  |    | 月  |    | 月  |     |
| 21       | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 木  |    | 日  |    | 水  |    | 金   |    | 月   |    | 土   |    | 木  |    | 火  |    | 火  |     |
| 22       | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 土  |    | 日   |    | 火   |    | 月   |    | 土  |    | 水  |    | 水  |     |
| 23       | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 日  |    | 月   |    | 金   |    | 火   |    | 木  |    | 木  |    | 木  |     |
| 24       | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 土  |    | 火   |    | 月   |    | 土   |    | 金  |    | 金  |    | 金  |     |
| 25       | 月  |    | 水  |    | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 日  |    | 土   |    | 日   |    | 月   |    | 火  |    | 土  |    | 土  |     |
| 26       | 火  |    | 木  |    | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 月  |    | 土   |    | 月   |    | 日   |    | 木  |    | 日  |    | 日  |     |
| 27       | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 水  |    | 土  |    | 火  |    | 木   |    | 日   |    | 火   |    | 金  |    | 月  |    | 月  |     |
| 28       | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 木  |    | 日  |    | 水  |    | 金   |    | 月   |    | 土   |    | 木  |    | 火  |    | 火  |     |
| 29       | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 金  |    | 月  |    | 土  |    | 日   |    | 火   |    | 月   |    | 木  |    | 日  |    | 水  |     |
| 30       | 土  |    | 月  |    | 木  |    | 土  |    | 火  |    | 日  |    | 月   |    | 金   |    | 火   |    | 木  |    | 月  |    | 木  |     |
| 31       | 日  |    | 火  |    | 金  |    | 日  |    | 水  |    | 土  |    | 火   |    | 月   |    | 土   |    | 金  |    | 火  |    | 金  |     |
| 稼働<br>日数 |    | 16 |    | 19 |    | 22 |    | 14 |    | 6  |    | 20 |     | 20 |     | 20 |     | 17 |    | 16 |    | 19 |    | 203 |

