

# 学校給食栄養計算ソフト「N-Calc」マニュアル

2011年2月26日  
gbb60166@gmail.com

## ■ バグ発生

なるべくバグがないように心がけたつもりですが、万一エラーが起きて

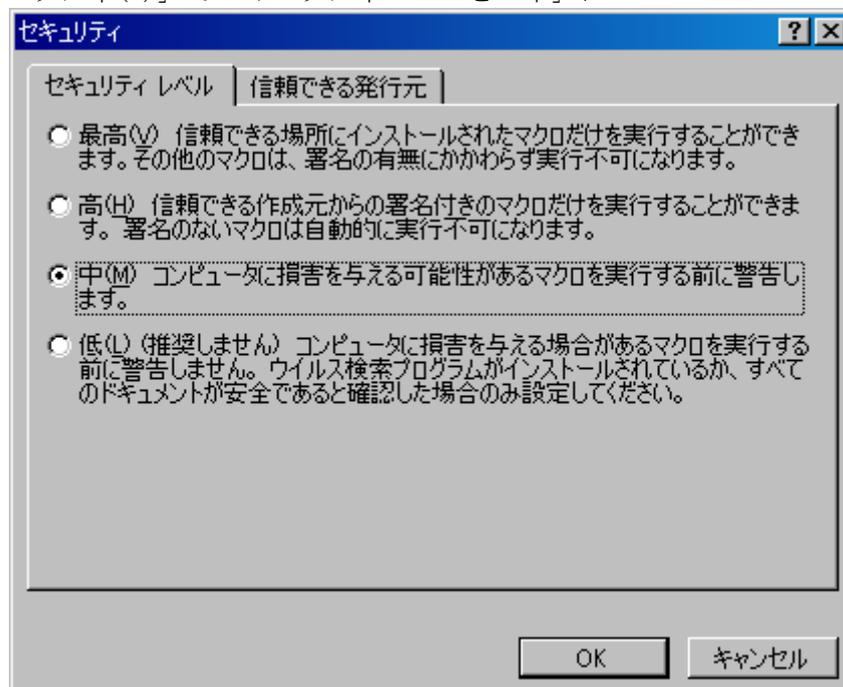


のようなダイアログが開いた場合は「終了(E)」を押して終了して下さい。よく分からず「デバッグ(D)」なんか押してしまうと初心者にはパニックになると思います。ただし献立入力中だった場合は一日分のデータがぶっ飛んでしまう（消えて無くなってしまいます）でしょう。(^^; もしかすると「計算」というワークシートに残骸が残っているかもしれません。その場合は A1:E50 を切り取って該当するワークシートの該当日にちに張り付けてやるとある程度復旧できるかも知れません。(ただし初心者はやめた方が無難です。)

どういう手順で操作をすると必ずエラーが起こるのかハッキリするならば（再現性があるといいます）、私にご連絡下さい。可能な限り対処するつもりです。しかし、作った本人も未だに十分理解していないので情報・ご指導を頂けると幸いです。(^^;

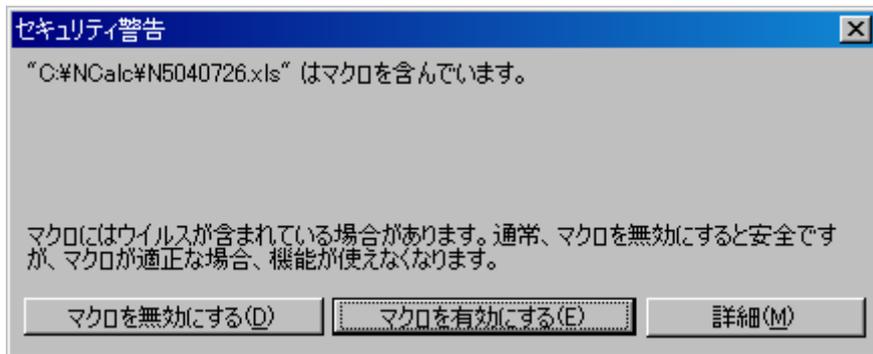
## ■ 使い方

まず、Excel97以降がインストールされている必要があります。Excel2000/2002/2003の場合は「ツール(T)」「マクロ(M)」「セキュリティ(S)」でセキュリティレベルを「中」に

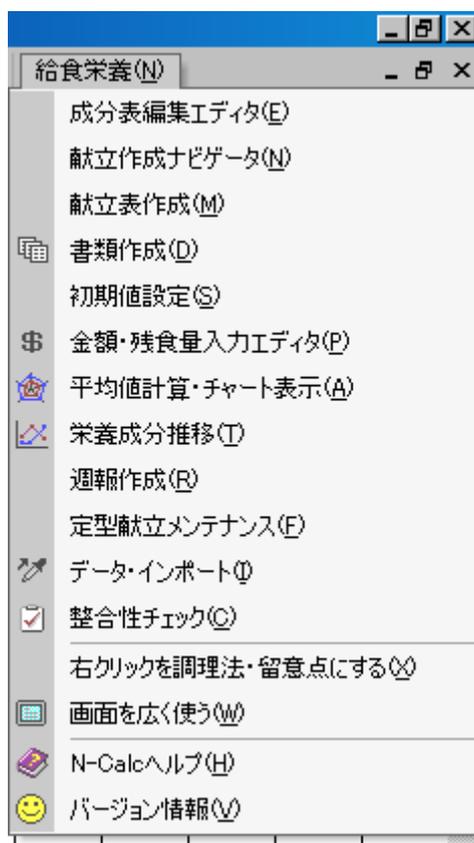
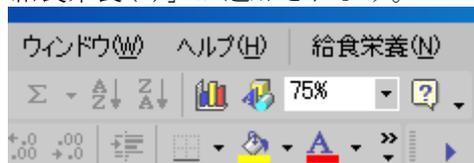


Excel2007の場合は画面の左上に表示される「オフィスボタン」をクリックして「Excelのオプション(I)」→「『セキュリティセンター』タブ」「セキュリティセンターの設定(T)」→「『信頼できる場所』タブ」「新しい場所の追加(A)」でパス:「C:\NCalc」説明:「N-Calcフォルダ」のようにN-Calcファイルのあるフォルダを指定して下さい。

その後 N5110219.xls を開いて下さい。マクロウイルスに関する警告ダイアログが開くことがありますが「マクロを有効にする(E)」をクリックして下さい。



すると、メニューバーの最後に「給食栄養(N)」が追加されます。



#### ■ 初期値設定

最初に『初期値設定(S)』で「基礎情報」「基準値」「食品構成別—米飯」「食品構成別—パン」を設定して下さい。

初期値設定

基礎情報 | 基準値 | 食品構成別-米飯 | 食品構成別-パン

4月現在の西暦

2003 年 データリセット

消費税率

5 %

学校情報

学校名 佐賀県立唐津商業高等学校

学校栄養職員 黒田志津恵

校長 校長氏名

発注先

その他

削除 追加

閉じる ヘルプ

初期値設定

基礎情報 | 基準値 | 食品構成別-米飯 | 食品構成別-パン

熱量 (kcal)	830	亜鉛 (mg)	3
蛋白 (g)	29	ビタミンA (μg)	190
脂質 (g)	29	レチノール当量	
炭水化物 (g)	115	ビタミンB1 (mg)	0.40
Na (g)	1181	ビタミンB2 (mg)	0.50
Ca (mg)	350	ビタミンC (mg)	30
Mg (mg)	130	食物繊維 (g)	8
鉄 (mg)	4	価格 (円)	300

閉じる ヘルプ

初期値設定

基礎情報 | 基準値 | 食品構成別-米飯 | 食品構成別-パン

パン及び麺 (g)	30	きのこ類 (g)	4
米・大麦等 (g)	66	藻類 (g)	4
牛乳 (g)	206	魚介類 (g)	17
小麦粉及びその製品 (g)	9	小魚類 (g)	4
芋及びでんぷん類 (g)	46	肉類 (g)	19
砂糖類 (g)	4	卵類 (g)	8
豆類 (g)	6	乳類 (g)	4
豆製品類 (g)	18	油脂類 (g)	4
種実類 (g)	4	米・大麦の製品 (g)	
緑黄色野菜類 (g)	35	調味・香辛料等 (g)	
その他野菜類 (g)	82	菓子類 (g)	
果実類 (g)	40	その他竹串等 (g)	

閉じる ヘルプ

初期値設定

基礎情報 | 基準値 | 食品構成別-米飯 | 食品構成別-パン

パン及び麺 (g)	80	きのこ類 (g)	4
米・大麦等 (g)		藻類 (g)	4
牛乳 (g)	206	魚介類 (g)	17
小麦粉及びその製品 (g)	9	小魚類 (g)	4
芋及びでんぷん類 (g)	46	肉類 (g)	19
砂糖類 (g)	4	卵類 (g)	8
豆類 (g)	6	乳類 (g)	4
豆製品類 (g)	18	油脂類 (g)	4
種実類 (g)	4	米・大麦の製品 (g)	
緑黄色野菜類 (g)	35	調味・香辛料等 (g)	
その他野菜類 (g)	82	菓子類 (g)	
果実類 (g)	40	その他竹串等 (g)	

閉じる ヘルプ

ワークシートは2009年の日付で初期化されています。サンプルとして6月のデータが入力されています。ご自分で使用するときの参考にして下さい。(とりあえず6月のデータを使って「献立表を整形」したり「発注書を印刷」することをお勧めします。)

もしすべてのデータをクリアしたいときは「データリセット」ボタンを押すと設定した西暦で4月～3月のワークシートが初期化されます(1～3月は自動的に次の西暦に変わります)。

その後、発注先の店の名前を追加したり削除して下さい。発注先の「その他」は特別な発注先で、発注先が「その他」になっている食品は注文書が作成されません。さらに、「その他」だけは削除も出来ません。

## ■ 成分表の編集

メニューから『成分表編集エディタ(E)』を選ぶとエディタが開きます。

成分表編集エディタで登録されている食品のデータを変更して下さい。食品名は、いったん処理を始めてしまうと途中で変更したとき正常に処理できなくなります。十分に検討して一年間変更をしなくて済むようにして下さい。また、「データ (可食部 100g 当たり)」内の数値はすべて必須です。必ず数値を記入してください。空欄は許可されません。

画面上では一つの食品のデータしか見ることしかできないので、「一覧印刷」のボタンを押して印刷をした方が便利でしょう。ボタンを押すと印刷が行われます。

印刷された表を見ながら変更の必要があるところを修正していきます。スクロール矢印を押すと1つずつ上下できます。大きく移動させたいときは点滅している「スクロールボックス」をドラッグすると動かせます。目的の食品が画面に出たら、データを変更して「登録」ボタンを押します。これを繰り返します。

新規に食品を登録するときは次のようにします。新規に登録するとしても実際にはそれに類似した食品がすでに登録されていることでしょう。そこで類似した食品を画面に出します。そして「食品名」を書き換えます。必要があればデータも書き直します。注意するのは食品番号です。N-Calc では「五訂日本食品標準成分表」の食品番号を、四訂形式にアレンジして食品を管理しています。食品番号が同一の食品は登録出来ません。そこで類似した食品には別の番号を振る必要があります(もちろん五訂日本食品標準成分表に登録されている食品はその番号を使って下さい)。そこで次のように規定します。

「五訂日本食品標準成分表」に従って 12-001 という具合に番号がふってあります。

ただし、食品成分表に載っていない食品については 12-015-s という具合に「成分表においてもっとも近いと思われる番号+s から始まるアルファベット(s, t, u, v, w, x, y, z)」という具合に付けてあります。

たとえば「ぶどうパン」のデータを生かして「みかんパン」を登録したいときはスクロールバーをクリックして「ぶどうパン」を画面に表示します。そして食品名を「みかんパン」と書き直して食品番号を「01-033-s」と言う具合に「-s」を追加します。さらに必要があればデータを書き直し最後に「登録」を押して下さい。食品については「五訂日本食品標準成分表」に基づいて入力済みですが、かなりいい加減です。実務で使用されていなかった食品などは価格が0円のものが多く見られます。

食品の削除は出来ません。

献立表用別名は、生徒配布用「予定献立表」で用いられます。生徒には「上白糖」やら「三温糖」などと書いても分からないので献立表用別名には「砂糖」と書いておきます。また、だし取り用の「豚骨」や「鶏がら」、少量しか使用しない「こしょう」「パプリカ」などの献立表に書かなくても良いものは空欄にしておきます。

「保存食追加」は納品された品物を毎日保存食として保存するかしないを選択します。肉や野菜など毎日保存の必要がある品物は「する」、しょうゆや塩など必ずしも毎日保存の必要がないものは「しない」を選びます。

【注】「成分表編集エディタ」での「分類」の項目は「学校給食栄養報告（週報）書」の「別表 2 学校給食における食品分類表」に基づく分け方です（「週報 2」というシートを見て下さい）。

## ■ 在庫管理

在庫管理にも対応しています。ただし、設定には注意が必要です。実際に見てもらった方が早いでしょう。

- しょうゆ一升（一本）1.8kg で、発注するときは3本まとめて発注する。

在庫は700gで、残りが500gになると発注をする場合

在庫量(kg)	0.7
発注単位(kg)	5.4
最小在庫(kg)	0.5
規格(kg)	1.8
規格単位	本

- 木綿豆腐一丁400gのとき（生鮮食品なので在庫は生じないとする）

在庫量(kg)	設定しない
発注単位(kg)	設定しない
最小在庫(kg)	設定しない
規格(kg)	0.4
規格単位	丁

在庫を生じる食品は「しょうゆ」を参考にして、在庫を生じない食品は「豆腐」を参考にして下さい。在庫として保存が可能でも年間の使用回数が少なく、廃棄するような食品（うちの学校では「スパイスドック MIX」唐揚げ用の調味料入り小麦粉？などがそうした例のようです）は「豆腐」を参考にして下さい。

「在庫量」「発注単位」「最小在庫」は3つで1セットとなっています。在庫管理が必要な食品は必ず3つセットで登録して下さい。同様に「規格」「規格単位」も2つで1セットとなっています。登録するときは必ず2つセットで登録して下さい。

## ★ Tips ★

食品によっては記入の仕方を工夫したほうが良い場合もあります。

- ソフトチーズ（8P）は一個15gで、発注するときは一箱（8個×15g=120g）単位でしか発注出来ない。

現在在庫が6個で、給食当日に使い切ってしまうとき

在庫量(kg)	0.09
発注単位(kg)	0.12
最小在庫(kg)	0
規格(kg)	0.12
規格単位	箱

こうしておくで発注するときは一箱単位で発注されます。在庫量も記入してあるので当日使い切れずに余った分は自動的に記録され、次回発注するときは在庫量も考慮した発注量で注文書が作成されます。注文書には「発注量360g」「120g×3箱」というふうに記入されます。

- ソフトチーズ（8P）は一個15gで、発注するときは一個単位で発注が可能である。現在在庫が4個で、何らかのときのために常に一箱分の在庫は手元に置いておきたいとき

在庫量(kg)	0.06
発注単位(kg)	0.015
最小在庫(kg)	0.12
規格(kg)	0.015
規格単位	個

=====  
 こうしておくとき発注するときは一個単位で発注されます。在庫量も記入してあるので当日使い切れずに余った分は自動的に記録され、次回発注するときは在庫量も考慮した発注量で注文書が作成されます。注文書には「発注量 300g」「15g×20 個」というふうに記入されます。

しかし、本校の実状からすると次のように設定するのがベストのようです。

●

在庫量(kg)	0.06
発注単位(kg)	0.12
最小在庫(kg)	0
規格(kg)	0.015
規格単位	個

=====  
 こうしておくとき発注量は 120g 単位になるので、一箱単位で発注するのと同じことになります。しかし注文書には「発注量 360g」「15g×24 個」というふうに記入されます。業者からの納品書は「個数」で記入されてきますので、支払いのことを考えるとこのように設定するのが便利なようです。

■ 献立を立てる

一回の給食で使用できる食品数は 45 品目までです。(変更は可能なのでご意見を聞かせて下さい。私の学校では特別なことがない限りこれで間に合います。プログラムを書く私の都合から食品数は固定する必要があります。あまり多くするとほとんど空欄だらけの表を印刷することになり、紙の無駄使いです。さりとて、食品数に合わせて表の行数を変えらるとなると面倒です。私はそのような実装をしたくありません。(^^;) )

6 月はデータが入力されています。ワークシートを眺めておいて下さい。編集するときは『献立作成ナビゲータ(N)』を起動して「6/23」のように日付を入れるとサンプルのデータを見たり、編集することが出来ます。



行間に挿入するときは「食品名」をクリックして青く反転させ、「行挿入」を押すとすぐ上の行に空行が作成されます。

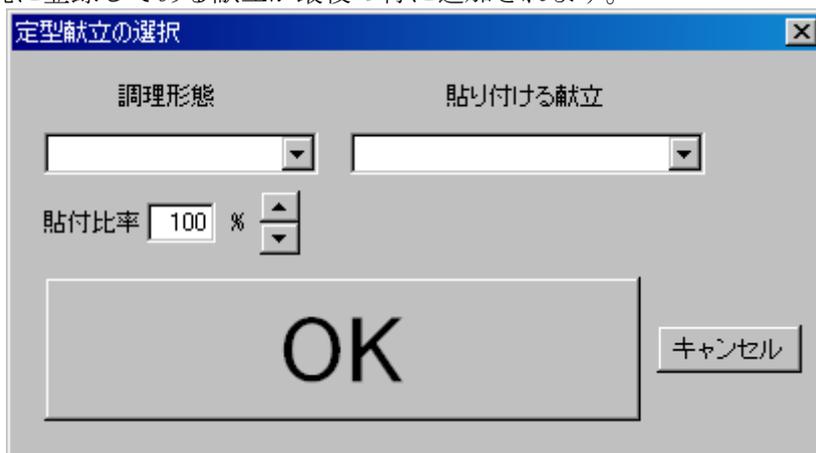
調理形態のところをクリックして青く反転させ、「献立削除」を押すと献立ごと削除出来ます。

一日分のデータをすべて消去したいときは「全削除」を押すと消去出来ます。

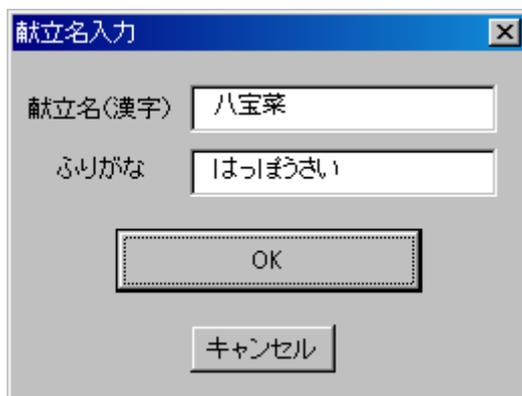
一日分の献立が入力できたら「次の日」ボタンを押すと次の日に移動できます。(少し動作が遅いときがあります)

以前は週報の残食率を正しく計算するために「水」も入力していましたが、平成15年度の週報からは「加工食品に含まれる水分量は記入するが、汁物等の水分量は記入しないこと」になりました。献立に「水」を入力しても分類を「その他竹串等」にしておけば、週報作成のときに「水」を除外することが出来ます。

N-Calc では食品を組み合わせて作った献立に名前を付けて保存するという機能があります。サンプルとして既にいくつかの献立が登録済みです。サンプルとして登録されている定型献立を貼り付けるときは「貼付」ボタンを押します。すると新たなダイアログが開き、献立名を聞いてくるので一覧の中から選択して「OK」を押します。すると、既に登録してある献立が最後の行に追加されます。



食品を一つひとつ組み合わせて作った献立を定型献立として登録するには、登録したい献立の「調理形態」のところをクリックして青く反転させます。そして「定型へ」のボタンを押します。すると献立名を聞いてくるので献立名に「八宝菜」、ふりがなに「はっほうさい」というふうに名前を付けて「OK」ボタンを押して下さい。



一ヶ月分の献立が入力できたら献立入力エディタを「終了」するとディスクへの保存が行われます。この後、メニューから「献立表作成」や「書類作成」を選択して処理します。

**【注】**献立を入力した後、日付を間違えていることに気付いたからといって日付を付け直すのはやめて下さい。最初に「7/1」と日付を入れて献立を入力し始めたのに、間違えて7/2の献立を入れてしまったからといって日付を「7/2」と入れ直してもそれは「間違った献立はそのまま7/1の献立として保存され、7/2の献立が画面に呼び出されるだけのこと」です。当然、7/2の献立が入力されていなければ献立は空っぽのままでしょう。

日付を書き直してもコンピュータは「現在画面に表示されている献立を7/2の献立として保存したいのか」それとも単に「7/2の献立を画面に呼び出したいのか」までは判断出来ません。現在の仕様ではコンピュータは「7/2の献立を画面に呼び出したいのだ」と解釈します。そこで日付を間違ったときは

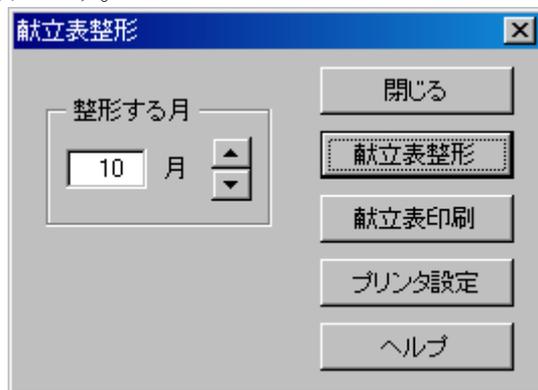
- (1) 「7/1」の献立をいったん「定型献立」として保存

- (2) 改めて「7/2」を呼び出したあと、定型献立から「貼付」
- (3) 「7/1」の献立を画面に呼び出して「全削除」を選択

とするしかありません。くれぐれも日付を間違えないようにして下さい。

#### ■ 献立表の整形

メニューから『献立表作成(M)』を押すと献立表の作成が出来ます。入力された食品名を見ながら分類ごとに分けて一ヶ月分の献立表を作成します。



しかし、後で手を加えたいときのために「献立表整形」「献立表印刷」を分けました。「献立表整形」を押すと献立表の整形のみを行います。修正を加えたい箇所がある場合は手を加えて下さい。ただし「献立表整形」を実行すると前回整形して作成した献立表は消えてしまうので注意して下さい。献立表を整形後、修正を始めてから一旦作業を中止し、翌日作業の続きをするという場合は「献立表整形」をせずに、直接シートを開いて作業の続きをして下さい。「献立表印刷」を押すと印刷プレビューの画面になるので画面上で確認した後、上の方にある「印刷(T)」を押して下さい。「設定(S)」を押すとプリンタを選択したり紙の余白を設定することができます。印刷が終わったら「閉じる(C)」を押してプレビュー画面を閉じて下さい。

#### ■ 書類作成

メニューから『書類作成(D)』を押すと「発注別印刷」「指示書整形」「指示書印刷」「栄養計算表印刷」「注文書印刷」が行えます。

発注別一覧・指示書・栄養計算表・注文書

印刷月日  
 月指定 3 月  
 日付指定 4/1 から 3/31

注文書印刷スタイル  
 保存食  
 追加量 50 (g)  
 追加量にはこだわらない

発注日付 平成23年2月19日

注文書  物資検収書  
 物資検収書  
 納入業者別  使用日別

複数の食品をまとめたときは備考欄に記入する  
 規格重量の 25 %  
 以上のときは切り上げる

指示書印刷スタイル  
 調理指示書  作業工程表

印刷部数 1 部

閉じる  
 発注別印刷  
 指示書整形  
 指示書印刷  
 栄養計算表印刷  
 注文書印刷  
 プリント設定  
 ヘルプ

上級者向け  
 私は上級者です  
 注文書下処理  
 注文書出力

指示書を印刷するときは必ず先に「指示書整形」をして下さい。「指示書整形」を実行すると前回整形して作成した指示書は消えてしまうので注意して下さい。また、指示書を作成するときは「調理形態」を自動的に「献立名」につけ替えますが、完全ではないので整形後に確認をして下さい。(おかずに順番に並んでいることが必要です)

印刷する月日は「月指定」「日付指定」の二つから選べます。「月指定」を選択するときはボタンを押して印刷したい月を選びます。「日付指定」を選択するときは「6/12」～「6/23」のように日付を入力します。

注文書を印刷するときは保存食追加量を設定することが出来ます。(0-157 の騒ぎ以来、加工前の食材と出来上がった給食を冷凍して保存する必要が出てきたため、殆どの食材について若干余分に注文する必要が出てくるようになりました。)

注文書に入れる日付は処理をしている日付を中心にしてプラスマイナス二週間の範囲で設定できます。

本来「注文書」と「物資検収書」はペアで印刷することを前提としていますが「注文書」だけ印刷したいという要望に応えるため、どちらか一方のみの印刷も可能です。しかし、「注文書」だけを印刷した後、「物資検収書」も必要になったとって今度は「物資検収書」のみを印刷してしまうと、発注を二回行ったことになってしまい在庫量がずれてしまうので注意して使ってください。

指示書を印刷するときは「調理指示書」「作業工程表」の選択が出来ます。

## ■ 週報作成

『週報作成(R)』を使うと週報の作成が出来ます(ただし、金額や残食量の記入が済んでいることが必要です)。既に2009年6月15日(月)～6月19日(金)までに金額・残食量が記入されたデータが入力されています。このデータを使って週報を作ることをお勧めします(献立作成ナビゲータで6月15日(月)～6月19日(金)を見た場合は金額・残食量がクリアされてしまっています)。

「記入要領印刷」を押すと記入要領が印刷されます。

週報作成

第1日目  
6/11 (月)

献立区分  
月曜日 和  
火曜日 洋  
水曜日 中  
木曜日 その他  
金曜日 その他

都道府県名 佐賀県  
学校区分 夜間課程を置く高等学校  
学校名 唐津商業高等学校  
共同調理場名

閉じる  
週報整形  
週報印刷  
記入要領印刷  
週報転記  
プリンタ設定  
ヘルプ

ご自分でデータを入力するときは次のようにします。まず、『金額・残食量入力エディタ(P)』を起動します。

金額・残食量入力エディタ

日付 6/16 (月) 人数 95 おかず とり天、ひじき煮、ごまドレッシングサラダ、みそ汁

食品名	購入量(kg)	100g	金額	食品名	購入量(kg)	100g	金額
ウスターソース	0.285	31.18	89	たまねぎ(生)	1.011	15.00	152
食塩	0.048	10.70	5	トマト	2.938	51.96	1527
濃口しょうゆ	0.190	33.33	63	にんじん(生)	1.469	27.03	397
米みそ(甘みそ)	1.425	31.00	442	鶏卵(全卵)	0.224	25.00	56
油揚げ	0.475	160.00	760	葉ねぎ	0.303	60.00	182
キャベツ(生)	3.353	13.00	436	若鶏肉(もも皮つき)	7.600	120.00	9120
きゅうり(生)	1.454	48.99	712	牛乳(飲用)	19.570	17.26	3378
さやえんどう(生)	0.522	150.00	783				

残食率(「重量」ではなく「パーセンテージ」入力に仕様変更されました)

飯	3 %	牛乳	5 %	揚げ物	0 %
煮物	7 %	あえ物	2 %	汁物	0 %
	%		%		%

閉じる  
前の日  
次の日  
ヘルプ

金額は成分表編集エディタで入力済みの金額が初期値として代入されます。変更が必要な場合は「100g 当たり」の金額か、もしくは「購入金額」のいずれか一つを書き換えて下さい。金額を書き換えると自動的に成分表のデータが書き変わるのと同時に「100g 当たり」の金額や「購入金額」も書き代わります。ただし「購入金額」を書き換えた場合は、その金額を元に 100g 当たりの金額を割り出し、成分表のデータを書き直した後、100g 当たりの金額と購入量を元に再び購入金額を算出しています。そのため、多少の誤差が生じる時もあります。

さらに、調理形態ごとの残食率をパーセンテージで記入して下さい。その後、週報作成を起動して日付を指定して印刷します。

画面には 15 品目しか表示されないの「▲」「▼」ボタンを押して、すべての食品について金額を確認して下さい。納品書を見ながら作業をすることを想定しているので、食品の表示は業者別に表示されます。

「週報転記」は N-Calc で作成したデータを、文科省が配布している Excel ファイルに転記するためのものです。N-Calc での週報作成を済ませてから「週報転記」をクリックして下さい。指示に従って文科省の Excel ファイルを指定します。すると自動的に N-Calc のデータが転記されていきます。ただし独自に追加した食品

(メロンゼリーなど)は、文科省の Excel ファイルには登録されていないためエラーが出ますが無視して先に進んで下さい。またパンなどは事細かに(小麦粉やショートニングの分量まで計算しなければならない)記入しなければならないため対応が不完全です。週報を作成する期間は(1)パン給食は実施しない(2)五訂成分表に載っていない食品は使わない(3)加工食品は使わない ことをお勧めします。

■ 平均値計算

『平均値計算・チャート表示(A)』を使用します。

平均値計算

計算する月日  
 年平均  月平均 6 月  
 期間平均 4/1 から 3/31

給食回数 [ ] 回

閉じる  
計算  
ヘルプ

基準値平均 | 食品構成別平均

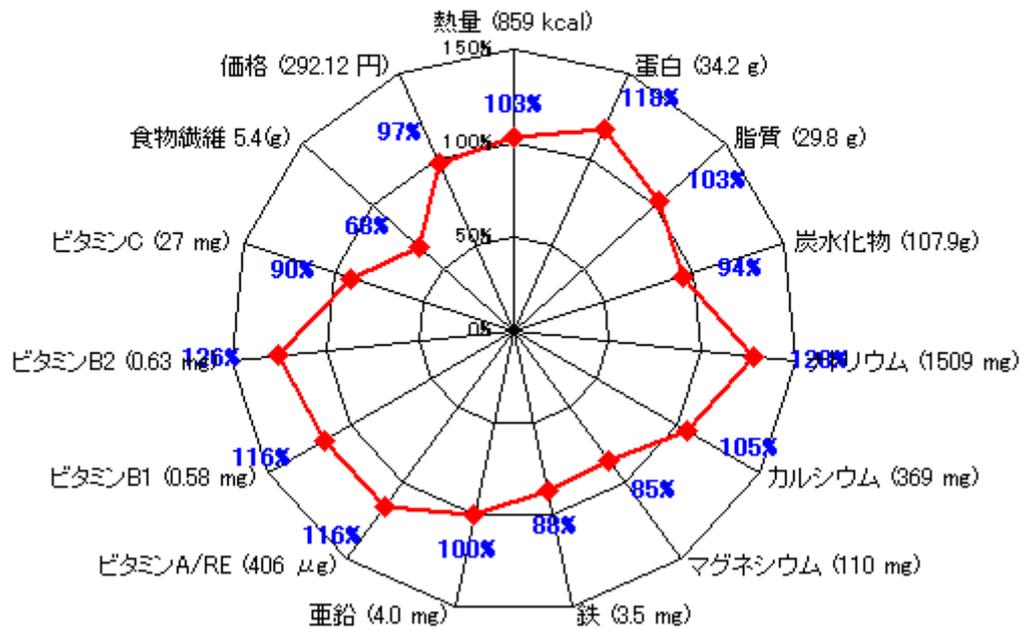
	平均値	基準値		平均値	加熱後	基準値
重量 (g)	[ ]		鉄 (mg)	[ ]		4.0
熱量 (kcal)	[ ]	830	亜鉛 (mg)	[ ]		3.0
蛋白 (g)	[ ]	29.0	ビタミンA(μg) レチノール当量	[ ]	[ ]	190
脂質 (g)	[ ]	24.9	ビタミンB1 (mg)	[ ]	[ ]	0.40
炭水化物 (g)	[ ]	122.0	ビタミンB2 (mg)	[ ]	[ ]	0.50
Na (mg)	[ ]	1181	ビタミンC (mg)	[ ]	[ ]	30
Ca (mg)	[ ]	350	食物繊維 (g)	[ ]		8.0
Mg (mg)	[ ]	130	価格 (円)	[ ]		306.00

ビタミンの値  
 加熱前  加熱後

チャート表示

「チャート表示」を押すとレーダーチャートが表示されます。

## 6月の栄養成分レーダーチャート(給食実施 20回)



レーダーチャートを印刷したいときは Excel のボタンから「印刷プレビュー」のボタン  を押して、印刷イメージを確認したあと「印刷(T)」を押して印刷して下さい。

「食品構成別平均」を使うと食品構成別平均の計算ができます。

「集計する主食の種類」は「米飯」だけにチェックが付いている状態にすると米飯給食を行ったときだけの平均が計算出来ます。「表示する摂取目安」を「米飯」にすると米飯の摂取目安が表示されます。

「集計する主食の種類」は「パン」だけにチェックが付いている状態にするとパン給食を行ったときだけの平均が計算出来ます。「表示する摂取目安」を「パン」にするとパンの摂取目安が表示されます。

「集計する主食の種類」を「米飯」と「パン」だけにすることも可能です。

**平均値計算**

計算する月日  
 年平均  月平均 7 月  
 期間平均 7/1 から 7/31

給食回数  
 回

閉じる  
計算  
ヘルプ

基準値平均 | 食品構成別平均

集計する主食の種類  
 米飯  パン  麺

表示する摂取目安  
 米飯  パン

パン及び麺 (g)	<input type="text"/>	30.00	きのこ類 (g)	<input type="text"/>	4.00
米・大麦等 (g)	<input type="text"/>	66.00	藻類 (g)	<input type="text"/>	4.00
牛乳 (g)	<input type="text"/>	206.00	魚介類 (g)	<input type="text"/>	17.00
小麦粉及びその製品 (g)	<input type="text"/>	9.00	小魚類 (g)	<input type="text"/>	4.00
芋及びでんぷん類 (g)	<input type="text"/>	46.00	肉類 (g)	<input type="text"/>	19.00
砂糖類 (g)	<input type="text"/>	4.00	卵類 (g)	<input type="text"/>	8.00
豆類 (g)	<input type="text"/>	6.00	乳類 (g)	<input type="text"/>	4.00
豆製品類 (g)	<input type="text"/>	18.00	油脂類 (g)	<input type="text"/>	4.00
種実類 (g)	<input type="text"/>	4.00	米・大麦の製品 (g)	<input type="text"/>	
緑黄色野菜類 (g)	<input type="text"/>	35.00	調味料・香辛料等 (g)	<input type="text"/>	
その他野菜類 (g)	<input type="text"/>	82.00	菓子類 (g)	<input type="text"/>	
果物類 (g)	<input type="text"/>	40.00	その他竹串等 (g)	<input type="text"/>	

■ 栄養成分推移

『栄養成分推移(T)』を使うと各月ごとの栄養成分の推移が見られます。Excel の「印刷プレビュー」を使うことでグラフごと印刷することも可能です。

**栄養成分推移**

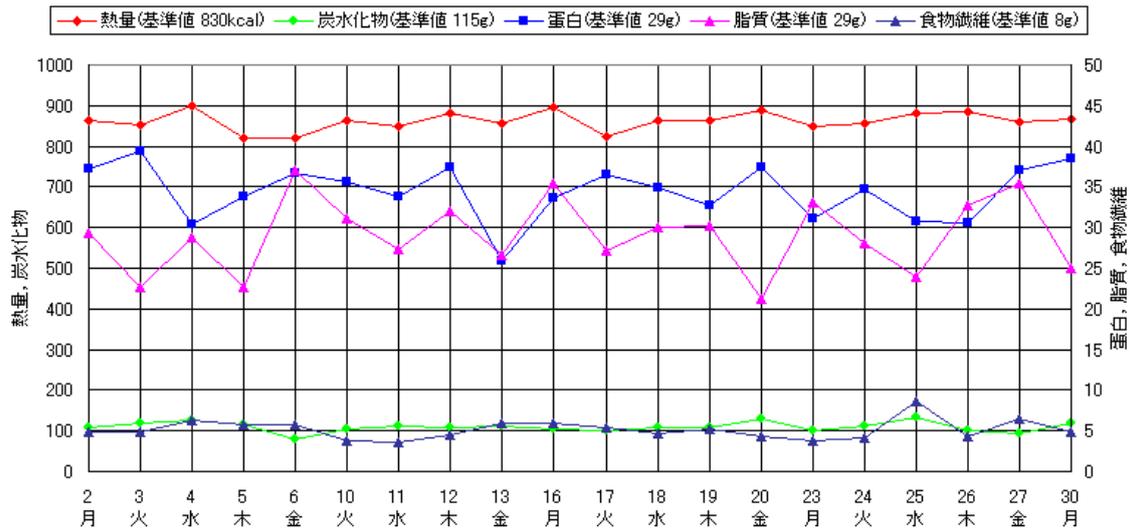
表示する月  
 月

閉じる  
グラフ表示  
ヘルプ

表示項目  
 熱量, 炭水化物, 蛋白, 脂質, 食物繊維  
 ビタミン A/RE, B1, B2, C, 価格  
 Ca, 鉄, Na, Mg, 亜鉛

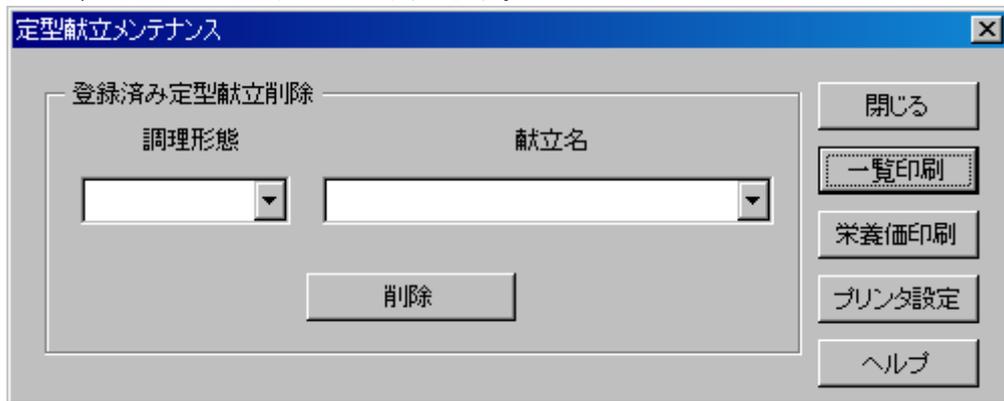
ビタミンの値  
 加熱前  加熱後

## 6月の栄養成分推移



### ■ 定型献立メンテナンス

『定型献立メンテナンス(F)』を使うと自分で登録した定型献立の「調理法・衛生上の留意点」や「栄養価」の一覧を印刷したり、定型献立を削除したり出来ます。



また、「定型」というワークシートに「調理法」や「衛生上の留意点」を書き込んでおき次回に献立を作るとき定型献立を「貼付」すると、「指示書」を作成するとき自動的に「調理法」と「衛生上の留意点」が記入されるようになります。

### ■ 決まり文句

『右クリックを調理法・留意点にする(X)』を使うと自分で登録した決まり文句を貼り付けることが出来ます。決まり文句は「データ」という名前のシートに記録されています。必要に応じてご自分で書き直して下さい。

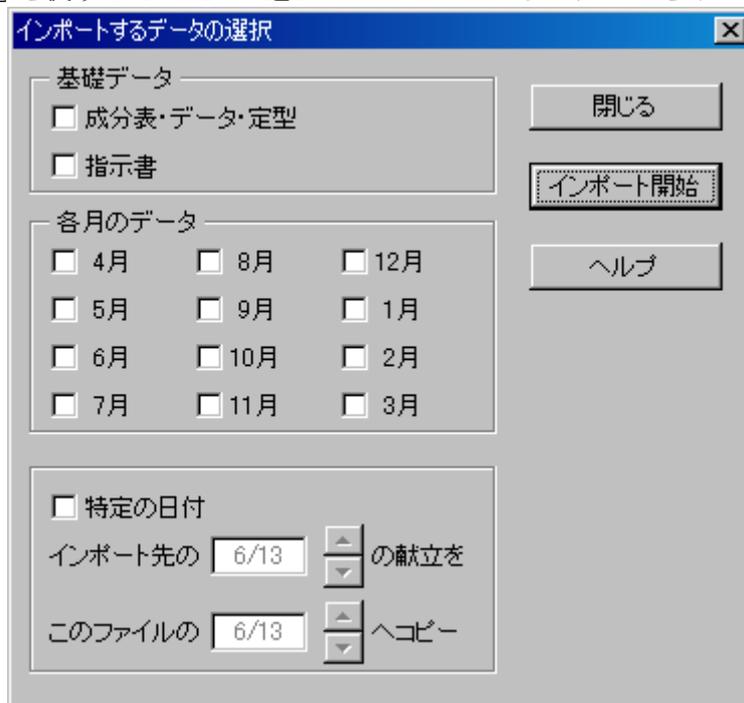
メニューバーから「給食栄養(N)」「右クリックを調理法・留意点にする(X)」の順に選択するとチェックマークが付きます。するとその後、右クリックすると調理法・留意点用のショートカットに変更されます。



元に戻すときは再び「給食栄養(N)」「右クリックを調理法・留意点にする(X)」の順に選択するとチェックマークが外れます。その後は普通どおりのショートカットに戻ります。

### ■ データインポート

『データインポート(I)』を使うと N-Calc の過去のバージョンからのデータをインポートする事が出来ます。



データをインポートすると上書きされてしまいますので、注意して下さい。

各月のデータのインポートは「複数の学校で同じ年月日に同じ献立を実施する場合で、人数や一人当たりの食品重量のみが違うという場合」を想定しています。共同調理場で小学校と中学校の給食を同時に作っている場合や、隣接した二つの高校で同じ献立が実施されている場合を想定しています。

こういった場合は小学校用と中学校用の二つのファイルを用意して、小学校用の献立を立てた後、中学校用のファイルを開いて小学校用の献立をインポートして献立入力エディタで「人数」と「一人当たりの食品重量」を書き直していくことで、大幅に手間が省けます。

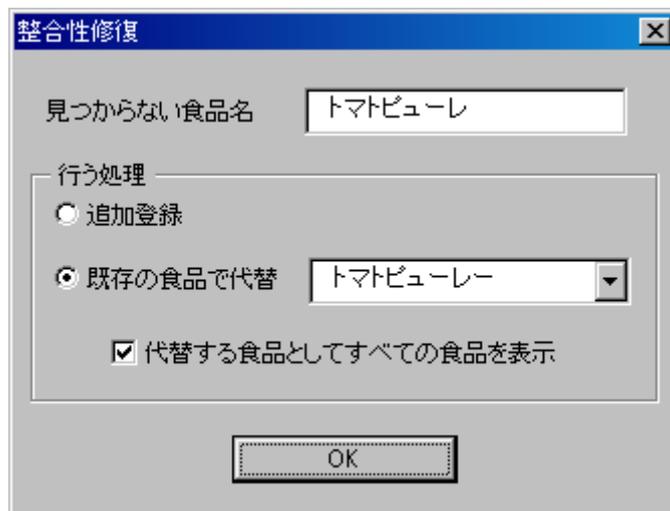
特定の日付のインポートを使うと狙った日付のデータを取り込むことが出来ます。

データのインポートを実行したときは、必ず「整合性チェック」を実行して下さい。

### ■ 整合性チェック

『整合性チェック(C)』を使うと、「4月」～「3月」と「定型」シートで使われている食品が「成分表」に存在するかチェックが出来ます。

整合性が取れていない場合は、成分表に「追加登録」するか「既存の食品で代替」することが出来ます。



「追加登録」の場合は自動的に臨時の新しい食品番号を作成して、同じ種類の食品群の末尾に登録されます。必ずあとで『成分表編集エディタ(E)』で「食品番号」と「データ」を書き直して下さい。

「既存の食品で代替」の場合は、あなたの成分表に登録されている同じ種類の食品群の食品の一覧が出てくるので、代替する食品を選んでOKを押して下さい。

「整合性チェック」を実行したときに「追加登録」をすると追加登録した食品の一覧を印刷します。指示に従ってプリンタの電源を入れて下さい。

#### ■ 画面を広く使う

『画面を広く使う(W)』を使うと画面のほとんど全てをN-Calcで使用することが可能です。

メニューバーから「給食栄養(N)」「画面を広く使う(W)」の順に選択するとボタンが押し込まれ、画面が広く使えます。

元に戻すときは再び「給食栄養(N)」「画面を広く使う(W)」の順に選択するとボタンが元に戻り、標準の画面に戻ります。