

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	食生活	単位数	1	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	菊川 実花	実務経験	管理栄養士として病院食等の臨床経験があり、栄養指導に従事した経験あり			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	食生活と健康 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

健康の保持・増進に寄与する食生活の重要性を認識し、我が国の健康の現状とともに、調理師法、健康増進法及び食育基本法などの健康づくりや食生活の向上に関する法規や関連する対策及び活動について理解することを通じて、調理師が果たすべき役割を理解する。

2 指導内容

病院管理栄養士として臨床経験のある教員が、食と人の健康、現代における食の問題、国際的な取り組み、公衆栄養学について指導する。

3 学習計画

単元名	教材	回数	学習活動	時間	評価方法
調理師と健康	健康の考え方	1	健康とは何か	18	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下 で評価を判定
		2	我が国の健康水準		
		3	目指すべき健康とは		
	食と健康の関係	4	食生活が健康に果たす役割		
		5	健康的な食生活習慣づくり		
	調理師の役割	6	調理師の成り立ち		
		7	調理師法の概要		
		8	食生活における調理師の役割		
食生活と疾病	疾病の動向とその予防	9	疾病の動向	12	
		10	疾病の予防		
	生活習慣病	11	生活習慣病とは		
		12	生活習慣病の国際比較と生活習慣の重要性		
		13	生活習慣病の予防		

計 30 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	健康	単位数	2	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	菊川 実花	実務経験	管理栄養士として病院食等の臨床経験があり、栄養指導に従事した経験あり			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	食生活と健康 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

健康の保持・増進に寄与する食生活の重要性を認識し、我が国の健康の現状とともに、調理師法、健康増進法及び食育基本法などの健康づくりや食生活の向上に関する法規や関連する対策及び活動について理解することを通じて、調理師が果たすべき役割を理解する。

2 指導内容

病院管理栄養士として臨床経験のある教員が、健康づくりの実際と調理師の労働環境や食育活動の実際、そして環境への配慮を指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
健康づくり	健康づくり対策	1 疾病予防から健康増進へ	16	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下 で評価を判定
		2 健康増進法		
		3 わが国における健康づくり対策		
		4 健康教育		
		5 健康に関する食品情報		
	心の健康づくり	6 心身相関とストレス		
		7 ストレスへの対処方法		
		8 心の健康と自己実現		
調理師と食育	食育とは	9 食育の定義	10	
		10 食育の意義		
		11 食育基本法の概要		
	食育における調理師の役割	12 正しい知識の提供		
		13 食育の実践		
労働と健康	労働と健康	14 作業環境と健康	12	
		15 作業条件と健康		
		16 職業病・労働災害		
	調理師の職場環境	17 職場環境の現状		
		18 調理施設の環境		
		19 調理施設での労働災害		
環境と健康	生活環境	20 生活環境の衛生	22	
		21 現代の生活環境		
		22 環境因子		
	環境条件	23 大気・水		
		24 住居		
		25 廃棄物		
		26 放射線		
		27 広がる環境汚染		
		28 空気汚染・水質汚染		
		29 騒音、振動、悪臭		
30 環境問題とその取り組み				

計 60 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	食品	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	菊川 実花	実務経験	管理栄養士として病院食等の臨床経験があり、食材の選び方等の指導実績あり			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	食品と栄養の特性 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

食品の成分や特徴、食品の加工や貯蔵の方法、生産や流通の仕組みとともに、エネルギーや栄養素の体内での働きに関する知識を習得する。また、食品、栄養と健康の関わりを理解し、健康の保持・増進を担う調理師としての自覚を養う。

2 指導内容

病院管理栄養士として臨床経験のある教員が、栄養素とその働きを学ぶ基礎栄養学、栄養素と人体の関係についての臨床栄養学を指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法			
食品の特徴と特性	オリエンテーション	1 授業概要の説明	1	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下 で評価を判定			
	植物性食品とその加工	2 穀類	3 いもおよびでんぷん類		43		
		4 砂糖および甘味類	5 豆類				
		6 種実類	7 野菜類				
		8 果実類	9 きのこと類				
		10 藻類	11 魚介類				
		植物性食品とその加工品	12 食肉類			13 卵類	
			14 乳類			21~22 特別要途食品、保健機能食品(1)~(2)	
			その他の食品				15 油脂類
							16 菓子類
		17 嗜好飲料類					
	食品の加工と貯蔵	食品の加工	23~24 食品の加工の目的(1)~(2)		25		
			25~27 食品の加工法(1)~(3)				
			28~29 微生物の利用(1)~(2)				
		食品の貯蔵	30~31 食品の貯蔵の目的(1)~(2)				
			32 食品の貯蔵法				
			食品の国内生産と輸入			33 わが国の食品の生産	21
						34~35 海外から輸入される食品(1)~(2)	
	食品の生産と流通	食品の流通	36~37 食品の流通の仕組み(1)~(2)				
			38 各食品の流通経路				

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	栄養	単位数	2	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	菊川 実花	実務経験	管理栄養士として病院食等の臨床経験があり、食材の選び方等の指導実績あり			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	食品と栄養の特性 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

食品の成分や特徴、食品の加工や貯蔵の方法、生産や流通の仕組みとともに、エネルギーや栄養素の体内での働きに関する知識を習得する。また、食品、栄養と健康の関わりを理解し、健康の保持・増進を担う調理師としての自覚を養う。

2 指導内容

病院管理栄養士として臨床経験のある教員が、調理師として必要な食品の基礎知識や食品に含まれる栄養素について指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
栄養素の機能と健康	オリエンテーション	1 授業概要の説明	1	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A (秀) 100~90 B (優) 89~80 C (良) 79~70 D (可) 69~60 E (不可) 59点以下 で評価を判定
	栄養と健康	2 栄養素の種類	2	
		3~4 食品の成分と体の成分(1)~(2)	3~4	
		5 食品中の栄養素と健康	5	
	炭水化物	6 炭水化物とは	6	
		7 炭水化物の種類	7	
	脂質	8 脂質とは	8	
		9 脂質の種類	9	
	たんぱく質	10 たんぱく質とは	10	
		11~12 たんぱく質の種類(1)~(2)	11~12	
		13 たんぱく質の栄養価	13	
	ビタミン	14 ビタミンとは	14	
		15 ビタミンの種類	15	
	ミネラル	16 ミネラルとは	16	
		17 ミネラルの種類	17	
	その他の成分	18 水分	18	
		19~20 機能性成分(1)~(2)	19~20	
	消化と吸収	食品の摂取	21 生理的欲求	
22~23 心理的欲求(1)~(2)				
24~25 栄養管理(1)~(2)				
栄養素の消化・吸収・代謝		26~27 栄養素の消化(1)~(2)		
		28~29 栄養素の吸収(1)~(2)		
		30 栄養素の代謝		
エネルギー代謝と食事摂取基準	エネルギー代謝	31 エネルギー代謝とは	9	
		32 エネルギー摂取量とエネルギー消費量		
	日本人の食事摂取基準	33~34 日本人の食事摂取基準とは(1)~(2)		
		35 食事摂取基準の指標		
	食品の選択	36 食品標準成分表		
		37 食品分類法		
		38 食事バランスガイド		

計 60 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	食品の安全・実習	単位数	4	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	貫崎 裕美	実務経験	特定給食施設における衛生管理の実務経験あり			
授業の方法	講義・実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	食品の安全と衛生 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

食品の安全性を認識し、飲食による危害の原因とその予防法に関する知識や技術を習得するとともに、食品衛生に関する法律及び対策の目的や内容を理解し、食品衛生の管理を担う調理師としての自覚を養う。

2 指導内容

特定給食施設における衛生管理の実務経験のある教員が、食品の安全性、飲食による危害の原因とその予防法に関する知識や技術を習得させ、実習を通じた科学的な知識などを指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
食品の安全と衛生	食品の安全と衛生	1 食品の安全を守る	6	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5%
		2 食品の安全を脅かす		
		3 食の安全確保の仕組み		
		4 食品衛生とは		
食品と微生物	食品中の微生物	5 微生物の種類	12	上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下で評価を判定
		6 細菌や真菌の増殖条件		
		7 食品の微生物汚染		
		8 変質とは		
		9 腐敗に関与する微生物		
食品と科学物質	食品添加物	10 変質の科学	18	
		11 食品添加物とは		
		12 食品添加物の安全性の評価		
		13 主な食品添加物とその用途		
		14 食品と有害元素		
		15 主な有害元素		
		16 食品と放射性物質		
		17 放射線		
器具・容器包装の衛生	器具・容器包装の概要	18 放射線照射食品	6	
		19 器具・容器包装の定義		
		20 器具・容器包装の取り扱い		
食品による健康危害	食品による健康危害の種類	21 材質の種類	48	
		22 食品による健康危害の種類		
		23 食中毒の概要		
		24 食中毒とは		
		25 食中毒の分類		
		26 食中毒の発生状況		
		27 細菌性食中毒		
		28 感染型食中毒		
		29 食品内毒素型食中毒		
		30 生体内毒素型食中毒		
		31 細菌性食中毒の予防		
		32 ウィルス性食中毒		
		33 ノロウィルスによる食中毒		
		34 ノロウィルスによる食中毒の予防		
		35 自然毒食中毒		
		36 動物性食中毒		
		37 植物性食中毒		
		38 自然毒食中毒の予防		
		39 化学性食中毒		
40 化学性食中毒の概要				
41 化学性食中毒の予防				
42 ヒスタミンによる食中毒(アレルギー様食中毒)				
43 寄生虫による食中毒				
44 寄生虫による食中毒の概要				
45 寄生虫による食中毒の予防				
46 経口感染症				
47 経口感染症とは				
48 経口感染症と食中毒				
49 食物アレルギー				
50 食物アレルギーとは				
51 食物アレルギーの種類				
52 その他の健康危害				
53 BSE				
54 鳥インフルエンザ				
55 農薬および動物用医薬品の残留				
食品衛生実習	実習	56 ガラス測定器具の使い方	30	
		57 食品のPH測定		
		58 生卵の鮮度判定		
		59 魚介類の鮮度判定		
		60 魚肉練り製品の鮮度・品質判定		
		61 食肉の鮮度判定		
		62 牛乳の鮮度判定		
		63 食品の内部温度の測定		
		64 手指洗浄前・洗浄後の汚れ状態の検査		
		65 調理器具の汚れ状態の検査		
		66 食器洗浄後の汚れ状態の検査		
		67 水道水の残留塩素測定		
		68 空中浮遊微生物の測定		
		69 食品からの各種細菌の検出(簡易検査法)		

計 120 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	衛生法規	単位数	1	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	菊川実花	実務経験	特定給食施設における衛生管理の実務経験あり			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	食品の安全と衛生 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

食品の安全性を認識し、飲食による危害の原因とその予防法に関する知識や技術を習得するとともに、食品衛生に関する法律及び対策の目的や内容を理解し、食品衛生の管理を担う調理師としての自覚を養う。

2 指導内容

特定給食姿勢つに置いて衛生関連の実務経験のある教員が、食品衛生に関する法律や対策の目的、内容を理解させ食品衛生管理を担う調理師としての自覚などを指導する科目である。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
食品安全対策	食品の安全と法	1 調理師の法的責務と専門性	15	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下で評価を判定
		2 食品安全基本法		
		3 食品衛生法		
		4 食品表示法・食品表示とは		
		5 その他の法律(JAS法、景品表示法、計量法)		
		6 食品安全行政(中央組織、地方組織)		
	食品の衛生管理	7 微生物の制御方法(物理的方法、化学的方法)	15	
		8 一般衛生管理(食品営業施設・設備、調理従事者の健康管理)		
		9 食品衛生責任者 食材の衛生管理		
		10 調理時における安全対策 異物混入の防止		
		11 手洗い・洗浄・消毒・殺菌		
	HACCP	12 HACCPとは わが国でのHACCPに対する取り組み		
		13 HACCP沿った衛生管理		
		14 食品事故への対応		
	食品事故対応	15 食品安全教育(食品衛生責任者)		

計 30 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	調理理論	単位数	5	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	實崎 裕美	実務経験	管理栄養士として特定給食施設での実務経験あり。			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	調理理論と食文化概論 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

調理の原理について、栄養面、安全面、嗜好面(おいしさ)等から、科学的に理解するとともに、調理に使う食材の特徴、調理の基本操作、調理の目的や規模に応じた調理器具・設備等に関する知識を習得する。

2 指導内容

特定給食施設における給食管理経験のある教員が、大量調理の実際を踏まえて調理科学や理論を指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法		
調理とおいしさ	調理とは	1 調理理論を学ぶ意義(1)	27	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下で評価を判定		
		2 調理理論を学ぶ意義(2)				
		3 調理の目的(1)				
		4 調理の目的(2)				
		5 調理の目的(3)				
	おいしさの構成	6 食べ物の側にある要因(1)				
		7 食べ物の側にある要因(2)				
		8 食べる人の側にある要因(1)				
		9 食べる人の側にある要因(2)				
調理の基本操作	非加熱調理操作	10 計量	51			
		11 洗浄				
		12 浸漬				
		13 切碎				
		14 混合・かくはん				
		15 磨砕・粉砕				
		16 成形・圧搾・ろ過(1)				
		17 成形・圧搾・ろ過(2)				
		18 冷却(1)				
		19 冷却(2)				
		20 冷凍(1)				
		21 冷凍(2)				
	22 解凍(1)					
	23 解凍(2)					
	加熱調理操作	24 湿式加熱				
		25 乾式加熱				
		26 誘電加熱(電子レンジ)				
		27 誘導加熱(電磁調理器)				
		食品の調理科学		植物性食品	28 穀類	45
					29 いもおよびでんぷん類	
					30 砂糖	
					31 豆類	
					32 種実類	
33 野菜類						
34 果実類						
35 きのこと類						
36 藻類						
動物性食品	37 魚介類					
	38 食肉類					
	39 卵類					
	40 乳類					
その他の食品	41 油脂類					
	42 調味料					
	43 ゲル状食品					
調理設備・器具と熱源	調理施設・設備とは	44 調理施設・設備の種類	27			
		調理器具		45 非加熱調理器具(1)		
	46 非加熱調理器具(2)					
	47 加熱調理器具(1)					
	48 加熱調理器具(2)					
	49 その他					
	食器・容器			50 材料別の食器・容器の特徴		
				51 料理別の食器の種類と特徴(1)		
		52 料理別の食器の種類と特徴(2)				

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	食文化概論	単位数	1	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	實崎 裕美	実務経験	海外の栄養士養成課程をもつ大学での指導経験や生活経験			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	調理理論と食文化概論 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

食文化の成り立ち、日本と世界の食文化及びその料理の特徴を理解し、食文化の継承を担う調理師としての自覚を養う。

2 指導内容

海外の栄養士養成課程をもつ大学での指導経験や生活経験のある教員が、日本を含む世界の食文化の歴史やマナーを含む食文化の概要を指導する。

3 学習計画

	単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
日本の食文化	日本の食文化史		1 原始(縄文・弥生時代) 古代(古墳・飛鳥・奈良・平安時代)	20	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下で評価を判定
			2 中世(鎌倉・室町・安土桃山時代) 近世(江戸時代)		
			3 近代(明治・大正・昭和時代初期)		
			4 現代(終戦以降)		
	日本料理の文化		5 日本料理の特徴	10	
			6 日本料理様式 日本料理の食事作法		
	行事食と郷土料理		7 食文化の地域性	10	
			8 行事食 郷土料理		
	現代の食生活と未来の食文化		9 食生活の現状	10	
			10 食文化の未来		
世界の料理と食文化	西洋料理の食文化		11 西洋料理の変遷 西洋料理の特徴	10	
			12 西洋料理様式 西洋料理の食事作法		
	中国料理の食文化		13 中国料理の変遷 中国料理の特徴		
			14 中国料理様式 中国料理の食事作法		
	その他の国の料理の食文化		15 アジア・中東・中南米の料理		

計 30 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	衛生管理献立	単位数	1	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	菊川 実花	実務経験	大量調理施設における給食管理の経験			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	総合調理実習 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1 学習目標

衛生管理、献立・調理、食事環境、接客等を総合的に学ぶことにより、調理師の業務全体を理解する。集団調理の基本技術を習得するとともに、食品、栄養と健康の関わりについて、調理を通して食事に調整する意義を理解する。

2 指導内容

病院管理栄養士として臨床経験のある教員が、調理施設や設備、調理システム、調理師としての役割や業務内容について指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
集団調理実習	献立作成と調理	1 献立作成の方法	4	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下で評価を判定
		2 対象別献立作成と調理		
接客サービス	求められるサービス	3 サービスとは何か	18	
		4 サービスにおける大切な姿勢		
	接客サービスの基本	5 サービスと調理師のかかわり		
		6 お客様の存在とは		
		7 接客者としての意識 接客者の基本マナー		
	接客実務	8 基本的な接客サービスの流れ		
		9 料理別サービス方法		
	食卓の演出	10 カラーコーディネート テーブルコーディネート		
		11 クレーム対応		
		12 クレーム対応の心構え		
	飲食店開業計画	調理師とフードビジネス		
14 クレームを発生させないためには				
飲食店の開業		15 飲食産業について		
		16 フードビジネスのトレンド		
	飲食店の開業	17 開業の心構え 飲食店の基本戦略		
		18 開業に向けての流れ 開業後の日常運営ポイント		

計 30 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	集団調理(総合調理実習)	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制(1年次)
担当教員名	安部 慎吾	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	総合調理実習 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1 学習目標

衛生管理、献立・調理、食事環境、接遇等を総合的に学ぶことにより、調理師の業務全体を理解する。集団調理の基本技術を習得するとともに、食品、栄養と健康の関わりについて、調理を通して食事に調整する意義を理解する。

2 指導内容

調理師として実務経験のある教員が、給食施設における衛生管理や献立、調理等を総合的に指導することにより調理師の業務全体を理解させ、技術以外にも食品、栄養、健康の関わりについても指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
調理施設・設備	調理施設	1 建物(施設)概要 建築設備概要	21	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下で評価を判定
		2 作業環境 調理施設のトレンド		
	調理設備	3 基本計画のポイント 調理機器の分類		
		4 調理施設のエネルギー 調理機器の選択		
		5 調理機器の使い方と清掃、手入れ		
	調理システム	6 調理システムとは 調理システムの種類と特徴		
		7 業態別調理システムの適合性		
集団調理実習	集団調理実習にあたって	8 集団調理実習の目的	69	
		9 集団調理実習の内容		
		10 実習の心構え		
		11 班編成		
	集団調理実習の進め方	12 計画(P.L.A.N)		
		13 実施(D.O)		
		14 評価・改善(C.H.E.C.K./A.C.T.I.O.N)		
		15 食物アレルギーへの対応		
	大量調理の特徴と調理技術	16 大量調理の特徴		
		17 大量調理の調理技法(1)		
		18 大量調理の調理技法(2)		
		19 大量調理の調理技法(3)		
20 大量調理の調理技法(4)				

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	集団調理・高度調理(総合調理実習)	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制(2年次)
担当教員名	安部 慎吾	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	総合調理実習 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1 学習目標

調理業務に必要な調理技術の習得や献立作成、作業計画、発注、食材管理、大量調理衛生管理、原価計算などの基本的業務を学び、グループワークによるお弁当を製造販売を通じ、即戦力のある給食管理能力を習得する。

2 指導内容

給食管理の基礎学習(献立作成・栄養価計算・材料の発注)。大量調理機器の原理、性能及び使用方法。各種様式の書き方(献立表、発注表、作業工程表等)。体調調理施設衛生管理マニュアルの理解、集団調理。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
調理施設・設備	調理施設	1 建物(施設)概要 建築設備概要	21	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下で評価を判定
		2 作業環境 調理施設のトレンド		
	調理設備	3 基本計画のポイント 調理機器の分類		
		4 調理施設のエネルギー 調理機器の選択		
		5 調理機器の使い方と清掃、手入れ		
	調理システム	6 調理システムとは 調理システムの種類と特徴		
		7 業態別調理システムの適合性		
集団調理実習	集団調理実習にあたって	8 集団調理実習の目的	69	
		9 集団調理実習の内容		
		10 実習の心構え		
		11 班編成		
	集団調理実習の進め方	12 計画(PLAN)		
		13 実施(DO)		
		14 評価・改善(CHECK/ACTION)		
		15 食物アレルギーへの対応		
	大量調理の特徴と調理技術	16 大量調理の特徴		
		17 大量調理の調理技法(1)		
		18 大量調理の調理技法(2)		
19 大量調理の調理技法(3)				
20 大量調理の調理技法(4)				

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	日本料理	単位数	4	単位	学科	調理師科2年制(1年次)
担当教員名	安部慎吾	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	なし					
副教材	調理実習レシピ集(公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1 学習目標

和食調理の基本的な技術を習得し、実習を通して技術だけでなく社会人基礎力を身につける。班及びクラスで当事者意識をもち、チームの大切さを学ぶ。和の心を学ぶ、そしてSDGsとの結びつきを考える。

2 指導内容

専門調理師又は調理師免許取得後5年以上の調理の業務若しくは実地指導の経験のある教員が、調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、調理師としての基本的な態度を身につけ、調理業務について調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割等を指導する科目である。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
調理を行う前に	調理実習の心得	1 服装	15	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し
		2 頭髮、手指、その他		
		3 衛生的な習慣		
		4 調理実習室および器具の清掃		
		5 実習材料の使い方 ごみの出し方		
日本料理	日本料理の学習段階	6 日本料理業界の概要 料理長への道のり	72	A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59以下 で評価を判定
		7 習得する技術の段階		
	日本料理の切り方	8 包丁の種類と研ぎ方		
		9 基本的な切り方		
		10 材料の切り方		
	日本料理の器具	11 魚のおろし方		
		12 器具の種類と特徴		
	材料の扱いと下処理法	13 野菜類 魚介類		
		14 肉類 卵類		
		15 その他の材料		
	調味料と香辛料	16 調味料 香辛料		
	だし	17 だしの材料		
		18 だしの種類		
	日本料理の種類と調理例	19 先付け・前菜 椀物		
		20 お作り		
		21 焼き物		
		22 煮物		
		23 揚げ物		
		24 蒸し物		
25 酢の物・あえ物・浸し物				
26 鍋物 寄せ物・練り物				
27 卵(鶏卵)料理 飯物				
28 漬物 甘味				
29 弁当				
すし	すしの移り変わりと分類	30 すしの移り変わり すしの分類	15	
		すし飯炊き		
	すしの材料	31 米の選定 味付けの変化		
		32 すし飯の作り方		
すしの種類	33 すしの材料の種類			
	34 すしの種類			
そば・うどん	そば	35 そば粉 そばの打ち方	18	
		36 そばのゆで方 そばつゆ		
		37 薬味 そばの種類		
	うどん	38 うどん粉(小麦粉) うどんの打ち方		
		39 うどんのゆで方 うどんつゆ		
		40 うどんの種類		

計 120 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	日本料理	単位数	4	単位	学科	調理師科2年制(2年次)
担当教員名	安部慎吾	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	なし					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1 学習目標

和食調理の基本的な技術を習得し、実習を通して技術だけでなく社会人基礎力を身につける。班及びクラスで当事者意識をもち、チームの大切さを学ぶ。和の心を学ぶ、そしてSDGsとの結びつきを考える。

2 指導内容

専門調理師又は調理師免許取得後5年以上の調理の業務若しくは実地指導の経験のある教員が、調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、調理師としての基本的な態度を身につけ、調理業務について調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割等を指導する科目である。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
調理を行う前に	調理実習の心得	1 服装	17	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下 で評価を判定
		2 頭髪、手指、その他		
		3 衛生的な習慣		
		4 調理実習室および器具の清掃		
		5 実習材料の使い方 ごみの出し方		
日本料理 基礎・復習		6 野菜の切り方(飾り切り)	14	
		7 魚のさばき方	11	
		8 出汁の取り方	8	
		9 郷土料理を中心に実習する	35	
大分県の郷土料理について		10 日本料理の献立・応用	35	

計 120 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	西洋料理	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制(1年次)
担当教員名	山口 義一	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	なし					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1. 学習目標

将来、職場(調理場)に入ってから心構えや1年目の料理人が、まず何をしなければならないのか、どういう行動をとらないといけないのかを身につけつつ、基本的な知識・仕事を身につけるコミュニケーション能力の育成。

2. 指導内容

専門調理師又は調理師免許取得後5年以上の調理の業務若しくは実地指導の経験のある教員が、調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、調理師としての基本的な態度を身につけ、調理業務について調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割等を指導する。

3. 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
調理を行う前に	調理実習の心得	1 服装 頭髪、手指、その他	12	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し
		2 衛生的な習慣		
		3 調理実習室および器具の清掃		
		4 実習材料の使い方 ごみの出し方		
西洋料理	西洋料理の学習段階	5 西洋料理業界の概要 料理長への道のり	78	A (秀) 100~90 B (優) 89~80 C (良) 79~70 D (可) 69~60 E (不可) 59点以下 で評価を判定
		6 習得する技術の段階		
	西洋料理の基本	7 包丁(ナイフ)の種類と選び方		
		8 材料の切り方 基本調理法		
	西洋料理の器具	9 器具の種類と特徴		
	油脂・調味料と香辛料・香草	10 油脂・調味料 香辛料・香草		
		11 種類と調理例		
	ソース	12 ソースの基本材料 ソースの種類と調理例		
		13 合わせバター		
	フランス料理の種類と調理例	14 オードブル		
		15 ウー		
		16 ポタージュ		
		17 ポワソン		
		18 ヴィヤンド		
		19 レギューム		
		20 アントルメ		
		21 調味料		
	イタリア料理の種類と調理例	22 ブロード、スーゴ		
		23 サルサ		
		24 アンティパスト		
		25 プリモ・ピアット		
		26 セコンド・ピアット		
		27 コントルノ		
		28 ピッツァ		
		29 ドルチェ		
	その他の西洋料理	30 その他		

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	西洋料理	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制(2年次)
担当教員名	岩本 大介	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	なし					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1. 学習目標

将来、職場(調理場)に入ってから心構えや1年目の料理人が、まず何をしなければならないのか、どういう行動をとらないといけないのかを身につけつつ、基本的な知識・仕事を身につけるコミュニケーション能力の育成。

2. 指導内容

基本的な西洋料理の習得。昔からある料理(ベース)を身につける(伝統料理)。包丁の使い方。火口の前での料理(火加減)。西洋料理の文化・歴史を知る。西洋料理と他の国の料理の違いやテーブルマナー、ワインとの相性、チーズなどのトータルコーディネート等。基本から応用を中心に臨機応変に対応できる調理技術を身につける。

3. 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
調理を行う前に	調理実習の心得	1 服装 頭髪、手指、その他	6	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下 で評価を判定
		2 衛生的な習慣		
		3 調理実習室および器具の清掃		
		4 実習材料の使い方 ごみの出し方		
道具の手入れ		5 包丁の手入れとぎ方	3	
西洋料理基本		6 グラタン、オムレツ等	18	
		7 オニオングラタン、マヨネーズ		
西洋料理基本		8 オムレツ、人参のジュリエヌ、じゃがいものシャトー	3	
西洋料理基本		9 ポタージュの基本、野菜の前菜等	18	
		10 ムニエル、サラダ等		
西洋料理の応用		11 肉料理(皿盛り)	6	
基本的な実技		12 オムレツ、人参のジュリエヌ、じゃがいものシャトー	3	
西洋料理の応用		13 西洋利用理の応用	30	
基本実技・復習		14 オムレツ、人参のジュリエヌ、じゃがいものシャトー	3	

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	中国料理	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制(1年次)
担当教員名	川西 亮介	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	なし					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1 学習目標

中国料理の基本を中心に学習させ、基本技術の向上を目指す。

2 指導内容

専門調理師又は調理師免許取得後5年以上の調理の業務若しくは実地指導の経験のある教員が、調理機器・器具の取扱い、食材の扱いと下処理、調理操作、調味、盛りつけ等の調理過程全体の基本技術を習得するとともに、調理師としての基本的な態度を身につけ、調理業務について調理技術の習熟度による業務内容の分担や役割等を指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法	
調理を行う前に	調理実習の心得	1 服装 髪型、手指、その他	12	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し	
		2 衛生的な習慣			
		3 調理実習室および器具の清掃			
		4 実習材料の使い方 ごみの出し方			
中国料理	中国料理の学習段階	5 中国料理業界の概要 料理長への道のり	60	A (秀) 100~90 B (優) 89~80 C (良) 79~70 D (可) 69~60 E (不可) 59点以下 で評価を判定	
		6 習得する技術の段階			
	中国料理の基本	7 包丁の種類と研ぎ方			
		8 切り方(刀工)			
		9 材料の形(刀口)			
		10 鍋の扱い方			
	中国料理の器具	11 器具の種類と特徴			
		特殊材料とその扱い方			12 干貨
					13 醃制品(イエンチーピン)と加工品
	調味料と香辛料	14 干貨醃制品のもどし方			
		15 調味料			
		16 香辛料と香味野菜			
	だしのとり方	17 だしの種類			
		18 だしの材料と作り方			
	中国料理の調理工程	19 半成品加工			
		20 下加熱			
	中国料理の種類と調理法	21 中国料理の種類			
		22 調理法と調理例(1)			
		23 調理法と調理例(2)			
		24 調理法と調理例(3)			
その他の国の料理	25 エスニック料理の定着	25 エスニック料理	18		
	各国料理の特徴と調理例	26 東アジアの料理			
		27 東南アジアの料理			
		28 南アジアの料理			
		29 中東の料理			
		30 中南米の料理			

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	中国料理	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制(2年次)
担当教員名	川西 亮介	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	なし					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1 学習目標

就職する際、即戦力になれるような料理人作り、ひとつづくり。一般常識を料理と通じて学ぶ。人と人が協力してやることを学ぶ。考えて行動することの大切さを知る。

2 指導内容

声だし、清掃、簡単にできることは徹底的に教育。自分本位の料理では人を満足させられないことを理解させる。どの職種についても必ず人と仕事をしなければならないことを学ぶ。場当たりの仕事では美味しい料理はできないことを学ぶ。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
調理を行う前に	調理実習の心得	1 服装 頭髪、手指、その他	6	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下 で評価を判定
		2 衛生的な習慣		
		3 調理実習室および器具の清掃		
		4 実習材料の使い方 ごみの出し方		
中国料理応用		5 ご飯類	18	
		6 点心等	12	
基本的な調理操作の復習		7 炒飯、人参飾り切り、蛋皮	3	
中国料理応用		8 炒め物等	18	
		9 煮物等	12	
基本的な調理操作の復習		10 炒飯、人参飾り切り、蛋皮	3	
中国料理応用		11 コース料理	15	
基本的な調理操作の復習		12 炒飯、人参飾り切り、蛋皮	3	

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	フードサービス	単位数	6	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	安部 慎吾	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	レストランサービス(公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					
副教材	なし					

1 学習目標

フードサービス産業の足りたち及び動向を理解し、フードビジネスの運営管理を理解する。飲食店等を想定し、メニューを開発、企画等を含めたPDCAサイクルに基づくシミュレーション実習を通して、実践的な技術を習得する。
レストランサービスの基本でお実務を理解し、石化ウキ社が心がけるべきプロ生き、基本マナーを身につけると共に、さまざまなサービスの仕方を身につける。

2 指導内容

調理師として実務経験のある教員が、飲食店等を想定して、実践的な技術を習得させる。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
接客サービス		1 求められるサービス、接客サービスの基本	8	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5%
接客サービス フードサービス実習		2 接客実務、食卓の演出、フードサービス実習	15	上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下で評価を判定
接客サービス 飲食店開業計画		3 クレーム対応、調理師とフードビジネス	15	
飲食店開業計画		4 飲食店の開業	7	
レストランサービスとは		5 サービスとホスピタリティ、サービス産業と外食産業、企業の一員として	8	
レストランサービスの基本 フードサービス実習		6 レストランサービスの学習段階、接客者としての意識、接客者の基本マナー、クレーム対応、安全対策	8	
レストランサービス実習		7 西洋料理・日本料理・中国料理におけるサービス実務、宴会の種類と運営	8	
飲料の種類と特徴		8 各種飲料の種類と特徴	8	
飲料の種類と特徴		9 ワインについて	3	
フードサービス実習 総復習		10 フードサービス実習 総復習	10	

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	応用調理実習	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制(2年次)
担当教員名	安部慎吾	実務経験	調理業界における調理経験と調理師としての指導歴をもつ			
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				○
使用教科書	なし					
副教材	調理実習レシピ集 (公益社団法人 全国調理師養成施設協会)					

1 学習目標

調理の目的を理解し、安全で栄養があつてしかもおいしい状態に調製するために必要なことを理解する。

2 指導内容

調理師として実務経験のある教員が、調理の手法だけでなく、衛生管理や献立、調理等を総合的に指導することにより調理師の業務全体を理解させ、技術以外にも食品、栄養、健康の関わりについても指導する。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
調理を行う前に	調理実習の心得	1 服装 頭髪、手指、その他	6	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下 で評価を判定
		2 衛生的な習慣		
		3 調理実習室および器具の清掃		
		4 実習材料の使い方 ごみの出し方		
食材からのアプローチ		5 乳・乳製品類の調理	6	
		6 卵類の調理	9	
		7 肉類の調理	9	
		8 魚類の調理	9	
		9 豆・豆製品類の調理	6	
		10 淡色野菜類の調理	9	
		11 緑黄色野菜類の調理	9	
		12 いも類の調理	9	
		13 米類の調理	9	
		14 小麦粉類の調理	9	

計 90 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	キャリア開発	単位数	4	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	菊川実花・實崎裕美					
授業の方法	講義	実務経験のある教員等による授業科目				-
使用教科書	なし					
副教材	就職活動HANDBOOK					

1 学習目標

・より良いキャリアの発達を通して、ただの就職先決定等ではなく学生自らが考え、将来なりたい自分、ありたい自分という「自己概念」の成長を促し主体的に職業選択やキャリアの方向性を決めキャリアプランを設定していく力を身につける
 ・まずはより良いキャリア選択を決定するために必要不可欠な「自己分析」と「企業分析」の両輪を回し学習し自分自身の事と企業についての事を中心に学ぶ。

2 指導内容

就職活動ハンドブックに従って、まず、就職活動の基本を知る。その上で、自己分析を行い、業種・職種・企業研究を行い、応募書類の書き方指導、採用試験に臨むための指導を行っていく。その中で、多方面の飲食業界の企業様を招いての合同就職説明会を開催したり、ビジネスマナーを習得したり、いろんなアプローチで就職活動と就職後のキャリア形成に関する指導を行う。
 インターンシップ実習の手引きを用い、インターンシップ実習の目的を良く理解した上で、実習先を選定し、実習を行う。

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
オリエンテーション 就職活動の進め方等		1 進路調査アンケート、就活ハンドブック、求人票ファイル、面談のシステム受験報告書についての説明	4	授業の取り組み 10% 定期考査 80% 実習プリント 5% 小テスト 5% 上記評価比率を100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点以下 で評価を判定
自己分析		2 自己分析ワーク	4	
職種・業界・企業研究		3 調理業界の業種・業界説明 企業様を招いての就職説明会や「はじめの一步講座」に参加しても学習	8	
インターンシップ実習について		インターンシップ実習の手引きを用い、インターンシップ実習の目的や、インターンシップ実習の実際について学ぶ。	2	
		インターンシップ実習先の選定をする。	2	
応募書類について		4 履歴書の書き方、職務経歴書について	3	
		5 自分が就職したい企業を念頭に置き、履歴書を書き、採用試験に備える。	3	
採用試験について		6 採用試験にそなえ、第一印象をよくするための身だしなみのマナーについて学ぶ	4	
		7 正しい姿勢、お辞と言葉づかいのマナーについて学ぶ	4	
		8 採用試験の内容について学ぶ。(一般常識試験・適性試験・論文・作文・実技試験、面接(個人・集団)等	4	
		9 面接に向けて準備することを学ぶ	4	
		10 面接当日の流れについて学ぶ	4	
		11 面接試験での質問例でどのように答えるかをまとめる	4	
採用試験後の対応に		12 お互いに面接官と面接を受ける立場で模擬面接練習を行う。	4	
		13 お礼状の書き方、受験報告書の書き方を学ぶ	2	
就職後について		14 社会人としてもマナーを学ぶ	2	
		14 旅立ちセミナーに出席して、就職後の心構えを学ぶ	2	

計 60 時間

令和8年度(2026年度)シラバス 調理師科

田北調理師専門学校

教科(科目)	インターンシップ実習	単位数	3	単位	学科	調理師科2年制
担当教員名	菊川実花・貴崎裕美					
授業の方法	実習	実務経験のある教員等による授業科目				-
使用教科書	なし					
副教材	なし					

1 学習目標

学校の学習だけでは十分体得できない、日常生活において経験できないことをインターンシップ実習として、飲食業の企業様に向いて実地で学ぶ。特に3点に重点を置く。①勤労観、職業観の育成の場とする。 ②新たな自分を発見する場とする。 ③コミュニケーション能力、社会的スキルを身につけ、人間関係の大切さを体得する場とする。

2 指導内容

--

3 学習計画

単元名	教材	学習活動	時間	評価方法
インターンシップ実習		自分の選んだ実習先で、実習を行う	90	授業の取り組みを100点満点で算出し A(秀) 100~90 B(優) 89~80 C(良) 79~70 D(可) 69~60 E(不可) 59点 以下 で評価を判定

計 90 時間