

# 令和4年度 金峰少年自然の家 食体験メニュー表

区分	料金(1人)		記号	メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援	
	食材	燃料・洗剤等						
朝食	館内食	370円 普通盛り	/	日替わり	小学校5,6年生基準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・団体全員が同じ量を選んでください。</li> <li>・幼稚園・保育園などの団体は、量を減らす事ができます。(50円引き・要相談)</li> </ul>	厨房提供	
		470円 大盛り			ごはん普通の1.2倍、おかず1品増			
		570円 特盛り			ごはん普通の2倍、おかず数量増			
	野外炊飯メニュー	260円	薪 :60円 卓上ガス:20円	A1	ごはん&みそ汁	・ふりかけ ・魚肉ソーセージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スプーンは用意しません。(クラフトでのスプーン作りもおすすめです)</li> <li>・携帯ガスは、場所を問わず炊飯可能です。</li> <li>・由良での炊飯は卓上ガスのみです。</li> </ul>	依頼Bまたは自主
				A2	雑炊	・魚肉ソーセージ		
				A3	パン&シチュー	・マーガリン ・ジャム		
				A4	お手軽パン朝食	・ヨーグルト ・魚肉ソーセージ		
			卓上ガス:20円	A5	ホットサンド(由良のみ)	・キャベツ・ツナ缶 ・チーズ・マヨネーズ		
	レトルト	320円	携帯ガス:40円 卓上ガス:20円	A6	レトルトカレー・インスタントスープ			
				A7	レトルト中華丼・インスタントみそ汁			
A8				レトルトかわりごはん・ミニカップめん・魚肉ソーセージ				
A9				レトルトハンバーグ・パン・コンスープ				
特別食	250円	資材代:10円	A10	カートンドッグ	・パン・ウインナー・チーズ ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳パックは各団体で用意してください。</li> <li>・アルミホイルやゴミ袋は自然の家で用意します。</li> </ul>		
昼食	館内食	420円 普通盛り	/	日替わり	小学校5,6年生基準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・団体全員が同じ量を選んでください。</li> <li>・幼稚園・保育園などの団体は、量を減らす事ができます。(50円引き・要相談)</li> </ul>	厨房提供	
		520円 大盛り			ごはん普通の1.2倍、おかず1品増			
		620円 特盛り			ごはん普通の2倍、おかず数量増			
	野外炊飯	350円	薪 :60円 卓上ガス:20円	H1	ウインナーカレー	・福神漬け・バナナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スプーンは用意しません。(クラフトでのスプーン作りもおすすめです)</li> <li>・携帯ガスは、場所を問わず炊飯可能です。</li> <li>・由良での炊飯は卓上ガスのみです。</li> </ul>	依頼Bまたは自主
				H2	豚丼	・焼肉のたれ・バナナ		
				H3	やきそば	・バナナ		
				H4	肉うどん	・バナナ		
	レトルト	320円	携帯ガス:40円 卓上ガス:20円	H5	レトルトカレー・インスタントスープ			
				H6	レトルト中華丼・インスタントみそ汁			
				H7	レトルトかわりごはん・ミニカップめん・魚肉ソーセージ			
				H8	レトルトハンバーグ・パン・コンスープ			
	非常食	370円	卓上ガス:20円	H9	ツナカレー	・ツナ缶・コーン缶	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポリ袋を使って、カレー、シチュー、ごはん、ピラフ、オムレツ、サラダを食材から調理します。</li> <li>・スプーンが付きます。</li> </ul>	依頼Aまたは依頼B
				H10	ツナシチュー	・サラダ(切り干し大根、乾燥わかめ)		
				H11	ピラフ・オムレツ	・ミックスベジタブル・バター ・魚肉ソーセージ・たまご ・サラダ(乾燥わかめ、ツナ)		
	特別食	270円	【厨房にゆでてもらう】 資材代:10円 【自分たちでゆでる】 卓上ガス:20円	H12	手打ちうどん(天ざる)	・冷たいめんつゆ ・かき揚げ・ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班ごとに団体でゆでることも可能です。</li> </ul>	依頼Aまたは依頼B
				H13	手打ちうどん(肉)	・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ)		
		1枚 400円	1枚につき 薪:120円	H14	ドラム缶ピザ	・ピーマン、トマト、ベーコン、玉ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドラム缶窯で焼きます。</li> <li>・ピザ焼き担当として、団体から数名の協力が必要です。</li> </ul>	
		1本 600円	1本につき 薪:480円	H15	バウムクーヘン	・1班1本です。(1本約4人分) ・おやつですので、主食にはなりません。		
360円		/	H16	もちつき	・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ) ・きなこ ・あんこ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1臼で3.3kg(約25人分)</li> <li>・もち米は厨房でふかします。</li> <li>・つゆもち、きなこもち、あんこもちの3種類を作ります。</li> </ul>		
460円		薪:100円	H17	ダッチオープンローストチキン	・チキン・玉ねぎ・じゃが芋 ・にんにく・食パン2枚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スプーンは用意しません。(クラフトでのスプーン作りもおすすめです)</li> <li>・1鍋5~6人分(要相談)</li> </ul>		
			H18	ダッチオープン南国ポークシチュー	・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 ・にんにく・パイナップル ・食パン2枚			
610円		薪:100円	H19	鉄板焼き	・豚肉・野菜・ウインナー ・焼肉のたれ・焼きそば	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食は焼きそば。</li> </ul>		
250円		資材代:10円	H20	カートンドッグ	・パン・ウインナー・チーズ ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳パックは各団体で用意してください。</li> <li>・アルミホイルやゴミ袋は自然の家で用意します。</li> </ul>		
300円		薪 :60円 卓上ガス:20円	H21	いも煮(厨房提供可)	・ごはん、おにぎりが必要な場合は、別に注文してください。(持込不可) (できあがったいも煮を研修活動場所までお届けする事も可・要相談)			
510円	/	H22	出前カツカレー	・調理済みごはん ・カレー ・トンカツ ・福神漬け	<ul style="list-style-type: none"> <li>・研修活動場所までお届け可(要相談)</li> <li>・受け渡し時刻は、17:00まで</li> <li>・食べ終えた食器は、紙でふいて返却します。</li> <li>・キッチンペーパー等は団体で準備してください。</li> </ul>	厨房提供		

区分	料金(1人)		記号	メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援		
	食材	燃料・洗剤等							
夕食	館内食	590円	普通盛り	日替わり	小学校5,6年生基準	・団体全員が同じ量を選んでください。 ・幼稚園・保育園などの団体は、量を減らす事ができます。(50円引き・要相談)	厨房提供		
		690円	大盛り		ごはん普通の1.2倍、おかず1品増				
		790円	特盛り		ごはん普通の2倍、おかず数量増				
	野外炊飯	540円	薪 :60円 卓上ガス:20円	Y1	カレーライス	・福神漬け	・野菜サラダ (きゅうり・ミニトマト・ミニモネス) ・デザート	・スプーンは用意しません。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・携帯ガスは、場所を問わず炊飯可能です。 ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。	依頼B または 自主
				Y2	シーフードカレー	・福神漬け			
				Y3	牛丼				
				Y4	肉じゃが				
				Y5	ホイコーロー				
				Y6	スタミナ焼き				
	レトルト	320円	携帯ガス:40円 卓上ガス:20円	Y8	レトルトカレー・インスタントスープ		・スプーンは用意しません。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・1鍋5~6人分(要相談)	依頼B または 自主	
				Y9	レトルト中華丼・インスタントみそ汁				
				Y10	レトルトかわりごはん・ミニカップめん・魚肉ソーセージ				
				Y11	レトルトハンバーグ・パン・コンスープ				
				Y12	ダッチオープン ローストチキン	・チキン・玉ねぎ・じゃが芋 ・にんにく・食パン2枚			・スプーンは用意しません。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・1鍋5~6人分(要相談)
	Y13	ダッチオープン 南国ポークシチュー	・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 ・にんにく・パイナップル ・食パン2枚						
特別食	460円	薪:100円	Y14	鉄板焼き	・豚肉・野菜・ウインナー ・焼肉のたれ・焼きそば	・主食は焼きそば。	依頼B または 自主		
	610円	薪:100円	Y15	いも煮 (厨房提供可)	・ごはん、おにぎりが必要な場合は、別に注文してください。(持込不可) (できあがったいも煮を研修活動場所までお届けする事も可・要相談、~17:00まで)	・研修活動場所までお届け可(要相談) ・受け渡し時刻は、17:00まで ・食べ終えた食器は、紙でふいて返却します。 ・キッチンペーパー等は団体が準備してください。		厨房提供	
	300円	薪 :60円 卓上ガス:20円	Y16	出前カツカレー	・調理済みごはん ・カレー ・トンカツ ・福神漬け				
510円									

弁当 (昼食のみ)	410円		B1	カツパル弁当	・日替わり弁当 ・わりばし	・登山など活動時の携行には適しません。 ・受け渡し可能時刻 11:30~	厨房提供
	310円		B2	登山弁当	・おにぎり2個 ・てりやきチキン、ウインナー、漬物 ・わりばし	・活動に携行できます。 ・受け渡し7:30~ 出発30分前	
	160円		B3	おにぎり	・わかめ、しそ	・1パック2個(パックなしは140円) ・受け渡し時刻 9:00~ ※要相談	
補助食	70円		P1	コンスープ	・インスタントコンスープ	・カップは団体で用意してください。 ・お湯は食堂の給湯器を利用してください。	自主
	80円		P2	魚肉ソーセージ	・魚肉ソーセージ	・分量が不足な場合に追加してください。	厨房提供
	50円		P3	お茶	・緑茶缶飲料185g	・お茶、ジュースは、必要時追加してください。 ・野菜ジュースは、基本「アップル&キャロット」です。	
	80円		P4	オレンジジュース	・缶飲料190g		
	70円		P5	野菜ジュース	・紙パック125ml		
おやつ	10円		T1		・マシュマロ	・マシュマロやウインナーを串にさし、たき火で焼き色がつくまであぶります。	依頼B または 自主
	60円	薪:30円	T2	たき火DEおやつ	・ウインナー		
	130円		T3		・ジャンボフランク		
		薪:50円	T4	やきいも	・芋は各自または団体で用意。	・濡らした新聞紙とアルミホイルで包んで持参してください。	
	1班 420円	資材代:10円	T5	アイスクリーム作り	・バニラ味	【積雪時のみ】 ・1班6~7人分	依頼A
	210円		T6	登山おやつ	・ゼリー飲料・ミニドーナツ ・チョコ・あめ玉		厨房提供

<活動支援について>

【依頼A】職員が活動の支援をします。

【依頼B】職員が活動について注意点を説明します。(複数回炊飯活動がある場合は、初回のみ)

<持ち込みや持ち帰りについて>

・作った料理は食中毒防止のため、持ち帰りはご遠慮ください。

・当所の食事と持参弁当の併用は、ご遠慮ください。

<アレルギー対応について>

・食物アレルギー個人調査票に記入し、給食申込書と一緒に提出してください。

必要に応じて栄養士が直接連絡・対応いたします。

・食物アレルギー個人調査票は、該当者1人につき1枚作成してください。

・除去食がある場合は引率者が必ず立ち会い、最初に受け取りをお願いします。該当者への事前指導も必ず行ってください。

・ホームページより成分表が閲覧できるメニューがありますので、参考にしてください。



金峰少年自然の家  
ホームページ