

令和6年度 KINBOW 食体験メニュー集

はじめてのことにも
チャレンジしてみよう!



準備も片付けも
全部自分達で!!

協力、それは最高のスパイス!

みんなで作った
料理の味は
最高!!



どこで食べようかな?



上手にできるか
ドキドキわくわく!!



金峰少年自然の家
ホームページ



山形県金峰少年自然の家

令和6年度 金峰少年自然の家 食体験メニュー表

<活動支援について> ※令和6年度より表記が変更となりました。 依頼A → 依頼 依頼B → 説明依頼
 【依頼】 自然の家職員が、直接指導いたします。
 【説明依頼】 自然の家職員が、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)

| | 料金(1人) | | メニュー名 | 内容・サイドメニュー | 備考 | 活動支援 | |
|-----------|---------|--------|--------------------------|------------------|---|--|--|
| | 食材(1食分) | 燃料・洗剤等 | | | | | |
| 館内食 | 朝食 | 440円 | 普通盛り | 日替わり | ごはん約180g、おかず、お汁 | ・団体全員が同じ量を選んでください。 ・補助食を追加することができます。 ・幼稚園・保育園などの団体は、普通盛りよりも量を減らす事ができます。(50円引き:要相談) | 厨房提供 |
| | | 540円 | 大盛り | | ごはん約220g、おかず1品増 | | |
| | | 640円 | 特盛り | | ごはん約300g、おかず数量増 | | |
| | 昼食 | 510円 | 普通盛り | 日替わり | ごはん約180g、おかず、お汁 | | |
| | | 610円 | 大盛り | | ごはん約220g、おかず1品増 | | |
| | | 710円 | 特盛り | | ごはん約300g、おかず数量増 | | |
| | 夕食 | 690円 | 普通盛り | 日替わり | ごはん約180g、おかず、お汁 | | |
| | | 790円 | 大盛り | | ごはん約220g、おかず1品増 | | |
| | | 890円 | 特盛り | | ごはん約300g、おかず数量増 | | |
| 野外炊飯メニュー | 朝食 | 340円 | 薪 :80円/人 卓上ガス:40円/人 | ごはん&みそ汁 | ・ふりかけ ・魚肉ソーセージ | ・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。 ・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) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 | 自主 |
| | | | | 雑炊 | ・魚肉ソーセージ ・のり佃煮 | | |
| | | | | パン&シチュー | ・マーガリン ・ジャム | | |
| | | | | お手軽パン朝食 | ・ヨーグルト ・魚肉ソーセージ | | |
| | 昼食 | 430円 | 薪 :80円/人 卓上ガス:40円/人 | ウインナーカレー | ・福神漬け ・バナナ | ・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。 ・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) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 | 説明依頼 または 自主 |
| | | | | 豚丼 | ・焼肉のたれ ・バナナ | | |
| | | | | やきそば | ・バナナ | | |
| | | | | 肉うどん | ・バナナ | | |
| | 夕食 | 620円 | 薪 :80円/人 卓上ガス:40円/人 | カレーライス | ・福神漬け | ・館内食普通盛り相当の分量です。 ・分量が少ない場合は、補助食を追加することができます。 ・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) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 | 説明依頼 または 自主 |
| | | | | シーフードカレー | ・福神漬け | | |
| | | | | 牛丼 | ・野菜サラダ (きゅうり・ミニトマト ・青じそトッピング) ・デザート | | |
| | | | | 肉じゃが | | | |
| ホイコーロー | | | | | | | |
| スタミナ焼き | | | | | | | |
| 肉うどん | | | | | | | |
| 冷やしサラダうどん | ・デザート | | | | | | |
| レトルト | 朝食・昼・夕 | 420円 | 携帯ガス:40円/人 卓上ガス:40円/人 | カレー | レトルトカレー・レトルトごはん ・インスタントわかめスープ | ・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) ・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。 ・補助食を追加することができます。 | 説明依頼 または 自主 |
| | | | | 中華丼 | レトルト中華丼・レトルトごはん ・インスタントみそ汁 | | |
| | | | | かわりごはん | レトルトかわりごはん・インスタント みそ汁・魚肉ソーセージ | | |
| | | | | ハンバーガー | レトルトハンバーガー・コーンスープ ・ハンバーガー用パン ・キャンディチーズ | | |
| 弁当 | 昼食のみ | 490円 | カッパル弁当 | ・日替わり弁当 ・わりばし | ・登山などの携行には適しません。 ・受け渡し可能時刻 11:30~ ・飲み物はありません。 ・館内食普通盛り相当の分量です。 | 厨房提供 | |
| | | | | 390円 | 登山弁当 | | ・おにぎり2個(鮭、梅干し)、漬物 ・てりやきチキン、ウインナー ・わりばし ・活動に携行できます。 ・受け渡し7:30~ ・飲み物はありません。 |
| | | | | 160円 | おにぎり | | ・わかめ、しそ ・大皿盛り(2個/人) ・受け渡し時刻 12:00~ ※要相談 |
| | | | | 180円 | パック入りおにぎり | | ・わかめ、しそ ・2個入り ・受け渡し時刻 10:00~ ※要相談 |

<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、28日前までに(出来るだけ早く)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、人数分No.を記入してください。
- ・弁当と野外炊飯メニューの内容変更(アレルギー対応)はできません。
- ・提供しているパン類には、卵成分が含まれていますので、メニュー選択時ご注意ください。
- ・コンタミネーション(調理過程で、原材料以外の微量のアレルギー物質の混入)についての対応はできません。
- ・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、そちらを参考にメニュー選択をしてください。



金峰少年自然の家
ホームページ

令和6年度 金峰少年自然の家 食体験メニュー表

<活動支援について> ※令和6年度より表記が変更となりました。 依頼A → 依頼 依頼B → 説明依頼
 【依頼】 自然の家職員が、直接指導いたします。
 【説明依頼】 自然の家職員が、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)

| | 料金(1人) | | メニュー名 | 内容・サイドメニュー | 備考 | 活動支援 | | |
|------|-------------|-----------------------|--|--|--|---|------|-------------------|
| | 食材(1食分) | 燃料・洗剤等 | | | | | | |
| 特別食 | 朝・昼 | 330円 | 資材代:10円/人 | カートンドッグ | ・パン・ウインナー・チーズ ・ケチャップ | ・牛乳パックは各団体で用意してください。 ・アルミホイルやゴミ袋は自然の家で用意します。 ・補助食を追加することができます。 | 自主 | |
| | | 340円 | 卓上ガス:40円/人 | ホットサンド(ツナ) ホットサンド(ハム) | ・食パン・キャベツ・ツナ缶 ・チーズ・マヨネーズ ・食パン ・チーズ・ハム | ※一人用のホットサンドメーカーを12個まで貸出可能です。 数に限りがあるので、ご注意ください。 ・補助食を追加することができます。 | | |
| | 昼食 | 330円 | 【厨房にゆでてもらう】 資材代:20円/人 【自分たちでゆでる】 卓上ガス:40円/人 | 手打ちうどん(天ざる) 手打ちうどん(肉) | ・冷たいめんつゆ ・かき揚げ・ねぎ ・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ) | ・班ごとに団体でゆでることも可能です。 | 依頼 | |
| | | 1枚 480円 | 1枚につき 薪:120円 | ドラム缶ピザ | ・ピーマン、トマト、ベーコン、玉ねぎ | ・ドラム缶窯で焼きます。 ・ピザ焼き担当として、団体から数名の協力者が 必要です。 | | |
| | | 1本 720円 | 1本につき 薪:540円 | バウムクーヘン | ・1班1本です。(1本約6人分) ・おやつですので、主食にはなりません。 | | | |
| | | 1人分 400円 | 資材代:10円/人 | もちつき | ・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ) ・きなこ ・あんこ | ・1臼で3.3kg(約25人分)・20人分/回以上から注文 ・もち米は厨房でふかします。 ・つゆもち、きなこもち、あんこもちの3種類を作ります。 | | |
| | | 1人分 250円 | 資材代:10円/人 | もちつき | ・持ち帰り | ・1臼で3.3kg(約25人分)・20人分/回以上から注文 ・もち米は厨房でふかします。 ・持ち帰り容器が必要です。 | | |
| | | 560円 | 薪:140円/人 | ダッチオープン ローストチキン ダッチオープン 南国ポークシチュー | ・チキン・玉ねぎ・じゃが芋 ・にんにく・食パン2枚 ・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 ・にんにく・パイナップル ・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) ・1鍋5~6人分(要相談) | | 説明依頼 または 自主 |
| | | 680円 | 薪:100円/人 | 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。 | | |
| | 420円 | 薪:80円/人 卓上ガス:40円/人 | いも煮 | ・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) 9月~11月のみ | | 厨房提供 | | |
| | 470円 | | いも煮(厨房提供) | ・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) 9月~11月のみ (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) | | | | |
| | 630円 | | 出前カツカレー | ・調理済みごはん ・カレー ・トンカツ ・福神漬 | ・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で準備してください。 | | | |
| | 補助食 | 90円 | | コーンスープ | ・インスタントコーンスープ(1個) | ・カップは団体で用意してください。 ・お湯は食堂の給湯器が利用できます。 | 厨房提供 | |
| | | 100円 | | 魚肉ソーセージ | ・魚肉ソーセージ(1本) | ・野外炊飯メニューなどの分量が、不足な場合に追加してください。 ・飲み物は、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 | | バナナ | ・1本 | | | |
| | | 100円 | | ロールパン | ・1個 | | | |
| | | 60円 | | 食パン | ・1枚 | | | |
| | | 90円 | | カップゼリー | ・1個 | | | |
| 100円 | | | 麦茶 | ・紙パック250ml | | | | |
| 100円 | | | りんごジュース | ・缶飲料190g | | | | |
| 100円 | | | 野菜ジュース | ・紙パック125ml | | | | |
| 130円 | | | 牛乳 | ・紙パック200ml | | | | |
| おやつ | 10円 | | 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。 | 説明依頼 または 自主 | | |
| | 90円 | 薪:40円/人 | たき火DEおやつ | ・ウインナー(30g) ・ジャンボフランク(80g) | | | | |
| | 170円 | | | | | | | |
| | | 薪:60円/人 | 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。 ・参加人数よりイモの本数が多い場合は、追加で 薪代60円/本 | | | |
| | 1班分 600円 | 資材代:10円/人 | 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 | | |
| 300円 | | 登山おやつ | ・ゼリー飲料・ミニドーナツ ・チョコ・あめ玉 | ・受け渡し時刻 9:00~ ※要相談 | 厨房提供 | | | |

※野外炊飯は、薪炊飯が1班6名、卓上ガス炊飯が1班4名を基本として班を編成してください。

朝食炊飯メニュー

ごはん&みそ汁

材料

- ・米 ・ねぎ ・大根 ・にんじん ・わかめ
- ・みそ・だし ・^{ぎょにく}魚 肉ソーセージ ・ふりかけ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 大根とにんじんはいちょう切り、ねぎはななめ切りにします。
- ③ 水に②で切った材料とわかめを入れてにます。やわらかくなったら、みそとだしをとかし入れてできあがりです。



朝はやっぱり白ご飯&みそ汁

雑炊

材料

- ・米 ・たまご ・ねぎ
- ・みそ ・だし ・^{ぎょにく}魚 肉ソーセージ
- ・のり佃煮

作り方

- ① 米をといで、米の5～6倍の水を入れます。だしを入れてなべでグツグツ。
 - ② ねぎは輪切りにします。
 - ③ ①の雑炊にみそをとかして味付けし、たまごとじ、最後にねぎを入れてできあがりです。
- ※のりの佃煮はお好みで入れてください。



おなかにやさしく 手軽にできる

朝食炊飯メニュー

パン&シチュー

材料

- ・食パン
- ・ベーコン
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・シチューの素
- ・ジャム&マーガリン

作り方

- ① ベーコンは2センチくらい、玉ねぎはうす切り、にんじんとじゃがいもは一口大に切ります。
- ② じゃがいもとにんじんをなべに入れ、水を加えてにます。やわらかくなったら玉ねぎとベーコンを加え、にえたらシチューの素を入れてできあがりです。



朝はひとなべで、という時に

お手軽パン朝食

材料

- ・コッペパン
- ・ジャム&マーガリン
- ・ミニソーセージ(魚肉)
- ・ヨーグルト

作り方

パンにお好みでマーガリンやジャムをつけたり、ミニソーセージ(魚肉)をはさんだりしてできあがりです。



さっと食べられるお手軽メニュー

☀️ 昼食炊飯メニュー

ウインナーカレー

材料

- ・米 ・ウインナー ・玉ねぎ ・にんじん
- ・じゃがいも ・カレールウ ・福神漬け ・バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんを一口大、玉ねぎはうす切り、ウインナーはお好みの大きさに切ります。
- ③ なべにサラダ油を入れ、②で切ったものをいためます。
- ④ なべに水を入れ、やわらかくなるまでにたらカレールウを入れます。
- ⑤ ご飯にカレーをよそってできあがりです。



手際よく作れる定番！

豚丼

材料

- ・米 ・豚肉 ・玉ねぎ
- ・焼肉のたれ ・バナナ

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉は一口大、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ なべに油をひき、豚肉と玉ねぎを炒めます。
- ④ 焼肉のたれで味付けをし、ご飯にのせてできあがりです。



スタミナ満点の人気メニュー！

☀️ 昼食炊飯メニュー

やきそば

材料

- ・めん
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・もやし
- ・豚肉
- ・ソース
- ・バナナ

作り方

- ① キャベツ、にんじん、豚肉を、食べやすい大きさに切ります。
- ② なべに油を入れて、豚肉を炒めます。次に、にんじんをいため、しんなりしたらキャベツともやしをいためます。
- ③ めんを入れていため、めんがほぐれたらソースを入れてできあがりです。



ソースの香りが広がる、ひとなべメニュー！

☀️ 昼食・夕食炊飯メニュー

肉うどん

材料

- ・玉うどん
- ・豚肉
- ・ねぎ
- ・油あげ
- ・だし
- ・しょうゆ
- (昼) バナナ
- (夕) ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個)
- ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 豚肉は一口大、ねぎはななめ切り、油あげは細切りにします。
- ② わかしたお湯に肉と油あげを入れ、肉に火がとおったら、だしを入れます。
- ③ しょうゆで味付けをしてつゆを作ります。
- ④ ③にうどんを入れてめんをほぐします。
- ⑤ 最後にねぎを入れて出来上がりです。(1分から2分煮込むとうどんがもちもちした感じになりさらにおいしくなります。)



昼食・夕食でサイドメニューと料金が変わります。

洗い物が少ないので、時間がないとき、初めての野外炊飯のときにオススメ！！

★夕食炊飯メニュー



カレーライス

シーフードカレー

材料

- ・米 ・玉ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・じゃがいも
- ・カレールウ ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個) ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・福神づけ ・デザート (ゼリー)

- ・米 ・シーフードミックス ・にんじん ・玉ねぎ
- ・じゃがいも ・カレールウ ・きゅうり (1人1本)
- ・ミニトマト (1人1個) ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・福神づけ ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいも、にんじん、豚肉は一口大に、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ なべにサラダ油を入れ、②で切ったものを炒めます。
- ④ なべに水を入れ、やわらかくなるまでにたらカレールウを入れます。
- ⑤ ご飯にカレーをよそってできあがりです。

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② じゃがいもとにんじんは一口大に切り、玉ねぎはうす切りにします。
- ③ シーフードミックスと②の野菜がひたる位の水に入れて、やわらかくなるまでにたらカレールウの素を入れます。
- ④ ご飯にカレーをよそってできあがりです。

野外炊飯人気No.1



キャンプでもできる
カレーづくり！

★夕食炊飯メニュー

牛 丼

材料

- ・米
- ・牛肉
- ・玉ねぎ
- ・糸こんにゃく
- ・さとう、しょうゆ
- ・だし
- ・きゅうり（1人1本）
- ・ミニトマト（1人1個）
- ・青じそドレッシング（1人1個）
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 牛肉は一口大、玉ねぎはうす切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切ります。
- ③ なべに少量のお湯をわかし、牛肉と玉ねぎと糸こんにゃくを入れます。
- ④ ③がにえたら、さとうとしょうゆとだしで味付けし、ご飯にのせてできあがりです。



牛肉たっぷりつゆだくでどうぞ！

肉じゃが

材料

- ・米
- ・豚肉
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・玉ねぎ
- ・糸こんにゃく
- ・めんつゆ
- ・さとう
- ・きゅうり（1人1本）
- ・ミニトマト（1人1個）
- ・青じそドレッシング（1人1個）
- ・デザート（ゼリー）

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉とじゃがいも、にんじんは一口大、玉ねぎはうす切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切ります。
- ③ 材料を軽くいためたら、なべに水を入れふつとうさせます。めんつゆとさとうで味付けし、にこんだらできあがりです。



肉・野菜、具だくさんメニュー！

★夕食炊飯メニュー

ホイコーロー

材料

- ・米 ・豚肉 ・キャベツ ・ねぎ
- ・ホイコーローの素 ・ピーマン
- ・きゅうり (1人1本) ・ミニトマト (1人1個)
- ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 豚肉、ピーマン、キャベツは一口大、ねぎはななめ切りします。
- ③ なべに油をひき、豚肉、キャベツ、ピーマン、ねぎの順に炒めます。
- ④ ホイコーローの素を入れて味を調えればできあがり！



人気メニューです！
中華風もぜひどうぞ！

スタミナ焼き

材料

- ・米 ・豚肉 ・ウインナー ・にんにく
- ・キャベツ ・たまねぎ ・焼き肉のたれ
- ・きゅうり (1人1個) ・ミニトマト (1人1個)
- ・青じそドレッシング (1人1個)
- ・デザート (ゼリー)

作り方

- ① 米をといでご飯をたきます。
- ② 肉と野菜は、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 肉に軽く焼き目がついたら、ウインナーと野菜を入れて炒めます。
- ④ たれで味付けをしてできあがりです。



スタミナ120%

★夕食炊飯メニュー



材料 冷やしサラダうどん

- ・うどん
- ・コーン缶
- ・レタス
- ・ロースハム
- ・めんつゆ
- ・ミニトマト
- ・きゅうり
- ・デザート（ゼリー）



作り方

- ① うどんを熱湯に通してさっとゆで、水あらいをしてから、水気をよく切ります。
- ② レタス・ロースハム・きゅうりを適当な大きさに切ります。
- ③ 器にうどんを盛り、②とコーン・ミニトマトをのせます。
- ④ めんつゆをかけてできあがりです。



暑い季節にぴったりのさっぱりメニュー

補助食メニュー

※各食事で、もう少しボリュームが欲しい時などにおすすめです。

コーンスープ

魚肉(ぎょにく)ソーセージ(70g)

バナナ



カップは持参！

※お湯は食堂の給湯器を利用できます。

麦茶 (250mL) りんごジュース (190g) 野菜ジュース (125mL) 牛にゅう (200mL) カップゼリー(68g)



・その他 : ロールパン、食パン(8枚切)

※レトルト炊飯は1班4名を基本として班編成してください。

レトルトメニュー(携帯ガス・たく上ガス炊飯)

※ まき炊飯ではできません

自然の家で準備するもの (ガス火用調理器具一式)

- ・たく上ガス or 携帯ガス2、コッヘル2、おたま1、どんぶり・はし (人数分)

団地で準備するもの (屋外で携帯ガスを使用する場合のみ)

- ・水を入れるペットボトル、火をつける道具 (チャッカマン等)

- ・レトルトごはん (200g) 1個
- ・レトルトビーフカレー (200g) 1個
- ・インスタントわかめスープ 1個

- ・レトルトごはん (200g) 1個
- ・レトルト中華丼 (140g) 1個
- ・インスタントみそ汁 1個

- ・レトルトかわりごはん (160g) 1個
- ・インスタントみそ汁 1個
- ・まよにく魚肉ソーセージ (70g) 1本



- ・ハンバーガー用パン 1個
- ・レトルトチキンハンバーグ (69g) 1個
- ・コーンスープ 1個
- ・キャンディーチーズ 2個

携帯ガスを使うと、場所を問わず炊飯が可能です。たく上ガスを使っての炊飯も可能です。朝、昼、夜のいつでも簡単に炊飯することができます。



たく上ガスコンロ



携帯ガスコンロ

●携帯ガス炊飯について●

- ◇活用シーン
- ①金峯山や鎧ヶ峰、母狩登山と合わせて、金峯山頂で炊飯活動をする場合。
 - ②ビバーク (野宿) 体験の活動と合わせて、現地で炊飯活動をする場合。

- ◇利用人数の制限
- 1班に携帯ガス2つを1セットとし、10セットまで
(1班の人数を6人と見て、60人程度利用可能です。)

- ◇1日1団体まで
- 用具の数の関係上、1日1団体の利用が限度となります。また活動の内容によっては用具が返却されるまで時間がかかる場合がありますので、同日程の団体との調整が必要になります。

弁当・出前カツカレーについて

カップル弁当

※**昼のみ**
提供可能

◇活用シーン（登山時の携帯はできません。）

- ①活動の時間を十分確保したい時の昼食
- ②由良・海浜自然の家での海浜活動時の昼食



☆ 由良での海活動で弁当を利用する場合、弁当は11:30頃に由良コミセン事務室前に配達になります。団体に食事場所まで運んでいただきます。

☆ 由良での弁当を受け渡す場合は、段ボールに保冷剤と弁当を入れてお渡しします。それ以降の管理については、団体に責任を持って管理するようお願いいたします。

登山弁当

※**朝・昼**
提供可能



◇活用シーン

- ①金峯山登山、山頂での昼食（さけ・うめぼし各1個）
- ②野外ゲームなどアクティブな活動中の昼食

おにぎりパック

※**昼・夕**
提供可能



はし付き

◇活用シーン

- ①周辺の活動中の昼食（しそ・わかめ各1個）
 - ②いも煮と合わせて
 - ③バウムクーヘンと合わせて
- ※パック無しの注文も可

出前カツカレー

※**昼・夕**
提供可能

- ・調理なしで、すぐ食べられます。（皿・スプーン・福神づけ付）
- ・できあがったご飯、カレー、トンカツを運びますので、それを皿に盛り食べます。
- ・食後に食器や食かんを洗う必要はありませんが、食器は軽くふいて重ねてください。
- ・キッチンペーパー等は、団体に準備してください。
- ・提供できるのは、昼と夕方になります。夕方は17:00までお届け可能です。それ以降は団体の方に運搬していただきます。
- ・食器や食かんの返却は、団体の方にさせていただきます。



調理不要のメニューなので、活動重視の日程におすすめです。いかだ等の由良海活動、ロングウォークなどで活用できます！
（団体全員がこのメニューになります）



QRコード



朝・昼特別メニュー



カートンドッグ

◎比較的簡単に調理できます。朝食にもおすすめです。



材料

- ・パン ・ウインナー ・チーズ
- ・ケチャップ (小袋)

作り方

牛にゆうパックと熱源 (ライターなど) は団地で用意してください。

- ① パンにウインナーとチーズをはさみます。
- ② アルミホイルをまいて牛にゆうパックにセットします。
- ③ 牛にゆうパックに火をつけて、消えるまで待ちます。
- ④ 火が消えたらできあがり。やけどに注意してください。



①



②



③



④



ホットサンド

材料

※「ツナマヨ」か「ハムチーズ」を調べます

- ・食パン (一人2枚)
- 【ツナマヨ】 ・キャベツ ・ツナ缶
- ・ミニマヨネーズ (一人1個)
- ・とろけるチーズ (一人1枚)
- 【ハムチーズ】 ・ハム (一人1枚)
- ・とろけるチーズ (一人2枚)

作り方

- ① キャベツを千切りします。※ツナマヨのみ
- ② 具材をパンではさみます。
- ③ パンをホットサンドメーカーではさみ、たく上コンロで焼きます。
- ④ こげないようにひっくり返しながら、時々ホットサンドメーカーをひらいて焼き加減を確認します。
- ⑤ パンの表面に焼き色がついたら完成!



※こちらは、ツナマヨで調理した時の写真です。

1人分対応のホットサンドメーカーを12本まで貸し出しが可能です。

| 参考所要時間 | 1回転目 | 2回転目～ |
|--------|------|-------|
| ツナマヨ | 約30分 | 回転数 |
| ハムチーズ | 約10分 | ×10分 |

※調理開始から、完成までの時間です。

☀️ 昼食特別メニュー

うどん打ち (天ざるうどん、または、肉うどん)



※事前に「下見」と「所員との打ち合わせ」の実施を推奨します。

| | | |
|-------------------|---|---|
| うどんの種類 お選びください | 天ざるうどん (つめたい) (かき揚げ付き)  | 肉うどん (あたたかい) (具は、豚肉・ねぎ・厚揚げ・なると)  |
| 材料 (1人分) | ・中力粉 (110g) ・塩 (1人で5g) ・打ち粉 (班で50g) ・水 (班の粉g ÷ 2) mL を目安 ・七味唐辛子 | |
| 1班の人数 | 6人程度 | |
| 団体の人数 | 60人 10班程度 | |
| かかる時間 | 約4時間 (調理・会食・片付けも含めて) | |
| 団体の準備物 | ・バングナか三角きん ・エプロン ・ふきん (1班3枚: 台ふき1 食器ふき2) | |
| 活動の流れ | ①中力粉と塩水をまぜる ②こねる ③ねかせる (30分程度) ④のばす ⑤切る ⑥ゆでる (20分目安) 太さにより調整します  | |
| 「ねかせる」 について | ・湯せんにかき、浮かないよう重しをしながら30分程度ねかせます。 ※生地の状態に合わせて、時間の長さを調整します。 | |
| 「ゆでる」 について | [厨房でゆでる場合] ・厨房職員にゆでる作業を依頼します。 ・団体全員分をまとめてゆでます。 ・団体でもりつけをします。 | [班ごとにゆでる場合] ・利用団体が、たく上ガスでゆでます。 ・1鍋 (大鍋) 1~6人分が目安です。 ・事故防止のため、ゆでる場所を1か所にまとめ、必ず大人がゆでてください。 ・湯切り作業は、1鍋につき大人2名必要です。 |

☀️ 昼食特別メニュー



ドラム缶 ピザ作り



※事前に「下見」と「所員との打ち合わせ」の実施を推奨します。

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| <p>ピザについて</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・サイズ…直径約25cm | |
| <p>材料（1枚分）</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・強力粉（120g） ・ドライイースト（2g） ・塩（班で10g） ・水（1枚当たり60mL目安） ・油（班でスプーン1杯） ・ピザ用チーズ ・ピザソース ・ベーコン ・ピーマン ・トマト ・玉ねぎ | |
| <p>1つの班の人数</p> | <p>6人程度</p> | |
| <p>団体の人数</p> | <p>60人程度</p> | |
| <p>かかる時間</p> | <p>約4時間（調理・会食・片付けも含めて）</p> | |
| <p>団体の準備物</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（1班3枚：台ふき1食器ふき2） ・新聞紙 ・軍手 ・マッチ等の着火用具 | |
| <p>活動の流れ</p> | <ol style="list-style-type: none"> ①強力粉、ドライイーストと塩水をまぜる ②こねる ③ねかせる（30分程度） ④トッピング材料を切る（ねかせている間に） ⑤トッピングする ⑥ピザを焼く（10分目安） | |
| <p>重要 「ピザ焼き」について</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ピザ焼きのお手伝いをする大人の方がが必要です。「薪を入れる」「ピザを焼く」「出来上がったものをピザ窯まで誘導する」の役割があります。 ・ドラム缶ピザ窯1つにつき、1回でピザを4枚焼けます。ピザ窯は全部で6基あります。 ・焼いている途中で窯内でのピザの位置を入れかえるなどして、まんべんなく熱が当たるようにすると均一に焼けます。 ・焼き上がりのタイミングに時間差が生じます。ピザの会食の仕方を工夫する必要がありますので、職員にお問い合わせください。 | |

☀️ 昼食特別メニュー

バウムクーヘン(おやつ)



※事前に「下見」と「所員との打ち合わせ」の実施を推奨します。

| | |
|----------|--|
| 材料(約4人分) | ・ホットケーキミックス ・卵 ・バター ・砂糖 ・牛乳 |
| 1つの班の人数 | 6人がちょうどよい。 |
| 団体の人数 | 30名程度 |
| かかる時間 | 約2時間半～3時間(調理・生地を焼く・会食・片付けも含めて) |
| 活動の流れ | ①生地をつくる(食堂) ②生地を竹につけて焼く。(外) ③焼き上がったら、包丁で切り込みを入れて皿に盛り付ける。(外) |
| 団体の準備物 | ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん(1班3枚:台ふき1食器ふき2) ・新聞紙 ・軍手 ・マッチ等の着火用具 |
| その他 | ・バウムクーヘンの生地を焼く作業では、各場所で少なくとも4人必要です。 竹を回す人(2人)、薪を燃やす人(1人)、生地をぬる人(1人) ・おやつにおすすめです。弁当やおにぎりと一緒に昼食としてもよし。 |



もちつき



| | |
|-----------------------------|--|
| 材料 | ・もち米 ・肉もちの汁(豚肉、厚揚げ、長ねぎ、しょうゆ、だし) ・あんこ ・きなこ(きなこ、砂糖) |
| 1臼の目安人数 | 1つの臼で3.3kg(約25人分)が目安です。 |
| 団体の人数 | 50人ぐらいまでOK |
| かかる時間 | 約1時間半～2時間 |
| 活動の流れ | ①ふかしたもち米をこねる・きねでつく ②ついたもちをちぎって分ける (食べる分と持ち帰る分に取り分ける) ③食べる分のもちをつゆに入れたり、あんこ・きなこにまぶしたりする。 |
| 団体の準備物 | ・バンダナか三角巾 ・エプロン ・ふきん(1班3枚:台ふき1食器ふき2) ・持ち帰る場合タッパーや重箱、片栗粉(くっつかないようにするため) |
| その他 ※持ち帰りの場合は「もち」のみとなります | ・つゆもち・あんこもち・きなこもちの3種類を厨房で提供できます。 ・家族利用等、少人数でのご利用も可能ですが、注文する場合は20人分(2升)以上の量を注文してください。(もちがつきにくいいため) |



昼食・夕食特別メニュー

ダッチオーブンローストチキン

難易度☆☆☆

| | |
|---------|---|
| 材料 | ・チキン・玉ねぎ・じゃがいも・にんにく・塩こしょう・油・食パン2枚 |
| 1つの班の人数 | 5～6人がちょうどよい。 |
| 団体の人数 | 50人 8班までOK |
| かかる時間 | 約3時間（調理・片付けも含めて） |
| 活動の流れ | ①チキンに塩コショウをもみ込み、表面全体に油をぬる。 ②じゃがいもは泥を落として芽をとり（皮は残す）、玉ねぎとにんにくは皮をむいて頭とおしりを切る。 ③ダッチオーブンの底にアルミホイルを敷き、半分に切ったじゃがいもを敷きつめる。（チキンを安定させるため） ④ダッチオーブンの中心にチキンを置き、周りに玉ねぎ、にんにく、じゃがいもをつめて置く。 ⑤薪を燃やす。 ⑥ダッチオーブンの上下に薪を置き、加熱する。（30分） （適度にふたを開けて調節する） |
| 団体の準備物 | ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん（1班3枚：台ふき1食器ふき2） ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙（各班3～4枚あれば十分） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい。） |
| その他 | <ダッチオーブンの使い方> ・ブロックを底面・側面に組み、鉄板をしき、上に網を置く。 ・火を起したら、安定感を確かめて網の上にダッチオーブンをのせる。 ・使い終わったら、きれいに洗い、卓上コンロで水分を飛ばした後、内側にサビ止め用としてシーズニング油をペーパーでぬってください。 |

ダッチオーブン南国ポークシチュー

| | |
|---------|--|
| 材料 | ・豚肉 ・玉ねぎ ・にんじん ・じゃがいも ・にんにく・パイナップル ・調味料（塩、サラダ油、こしょう）少々 ・食パン2枚 （スープ）・トマト水煮・ウスターソース・トマトケチャップ・コンソメ |
| 1つの班の人数 | 8～10人（1鍋で作れる人数分） |
| 団体の人数 | 80人 8班までOK |
| かかる時間 | 約3時間 |
| 活動の流れ | ①豚肉を大きく切り分け、塩こしょうをふる（火の準備も行う）。 ②にんじんとじゃがいもはよく洗った後、大きく切り分ける。（皮はむかない）玉ねぎは4等分、にんにくは薄く切る。 ③熱したダッチオーブンにサラダ油を入れ、にんにくを炒めてから、豚肉と玉ねぎを炒める。 ④豚肉と玉ねぎに焦げ目が付いたら、スープの材料とにんじんとじゃがいもを加えた後、ひたひた位まで水を入れふたをし、50分煮込む。時折あくを取りながら、焦げ付かないように混ぜる。 ⑤缶詰の中で四等分に切ったパイナップルと汁を加え、塩とこしょうで味付けしてできあがり！ |
| 団体の準備物 | ※「ダッチオーブンローストチキン」と同じ |
| その他 | 上記ダッチオーブンローストチキンと同じ |

☀️ 昼食・夕食特別メニュー ☀️


鉄板焼き



| | |
|---------|--|
| 材 料 | ・焼きそば ・豚肉 ・ウインナー (15g) ・玉ねぎ ・ピーマン ・にんじん ・なす ・しいたけ ・キャベツ ・もやし ・焼き肉のたれ |
| 1つの班の人数 | 5～6人がちょうどよい |
| 団体の人数 | 40人 6班までOK (場所の広さを考えて) |
| かかる時間 | 約2時間～2時間半 (調理・片付けも含めて) |
| 活動の流れ | ①食材を切る ②薪を燃やして鉄板の上で焼く ③焼きそばも焼く |
| 団体の準備物 | ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん (1班3枚: 台ふき1 食器ふき2) ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙 (各班3～4枚あれば十分) ・軍手 (いぼいぼがついてないものがよい) |
| その他 | 使い終わったら鉄板をきれいに洗い、サビ止め用にシーズニング油をペーパーでぬってください。 |

いも煮(9～11月限定)



| | | |
|---------|---|--|
| 材 料 | ・里芋 ・長ねぎ ・にんじん ・豚肉 ・厚揚げ ・板こんにゃく ・みそ ・だし ・しめじ | |
| 1つの班の人数 | 6人程度 | |
| 団体の人数 | 100人までOK (薪使用の場合) ※たく上ガス使用の場合はご相談下さい | |
| かかる時間 | 約2時間 | |
| 活動の流れ | ①食材を切る ②煮る (かための野菜から順に) ③味を整える | |
| 団体の準備物 | <ul style="list-style-type: none"> ・バンダナか三角きん ・エプロン ・ふきん (1班3枚: 台ふき1 食器ふき2) ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙 (各班3～4枚あれば十分) ・軍手 (いぼいぼがついてないものがよい) |  |
| その他 | <p>おにぎりパックと合わせるのがおすすめです。 <出前いも煮>もできます。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① できあがったいも煮を希望地まで運びます。(要相談) ② 提供できるのは、昼と夕方になります。 ③ お届けは17:00までOKです。それ以降は団体の方から運搬していただきます。 ④ 食器や食かんの返却は、団体の方をお願いします。 | |

おやつメニュー

たき火DEおやつ



難易度★



| | |
|--------|---|
| 材 料 | ・マシュマロ（1個）・ウインナー（30g/1本）・ジャンボフランク（80g/1本） |
| 団体の人数 | 60人程度まで |
| かかる時間 | 約40分（串さし～会食～後片づけ） |
| 活動場所 | ・パイン広場の砂場 ・もみの木テントサイト ※雨天の場合は、パイン広場の砂場で活動します。 |
| 活動の流れ | ① 団体で、マシュマロやウインナー・フランクを串にさします。 ② たき火にかざして、焼き色がつくまであぶります。 ③ 焼きあがったら、「いただきます」（やけどに注意） ④ 使用した串は洗剤で洗ってから返却してください。 ⑤ 使用したたき火台は、水洗いをしてください。 |
| 団体の準備物 | ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙（各班3～4枚あれば十分） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい） |
| 留意点 | ・一人につき40円の薪代がかかります。 |



やきいも



難易度★



| | |
|--------|--|
| 材 料 | 【個人または団体で準備してください】 ・サツマイモ（ジャガイモ） ※事前にイモをぬれた新聞紙とアルミホイルで巻いてから持参してください。 焼いている時にほどけてしまわないようそれぞれ2重、3重に巻いて下さい。 |
| 団体の人数 | 100人程度まで |
| かかる時間 | 約100分～120分（火おこし～焼き上がり） |
| 活動場所 | ・パイン広場の砂場 ※雨天時でも活動できます。 |
| 活動の流れ | ① 団体の担当者が火を起こし、おき火の状態にします。（約60分） ② 持ってきたイモ（アルミ巻き）を、おき火の上に置きます。 ③ 均等に火が通るように、上下ひっくり返しながらかきあげます。（約40～60分） ④ 軽く握って柔らかさを感じたら食べごろです。（やけどに注意） ⑤ 食べた後のゴミは、用意したゴミ袋にまとめ、職員に渡してください。 |
| 団体の準備物 | ・マッチ等の着火用具 ・焚きつけ用の新聞紙（各班3～4枚あれば十分） ・軍手（いぼいぼがついてないものがよい） |
| 留意点 | ・一人につき60円の薪代がかかります。 ※参加人数よりイモの本数が多い場合は、追加で薪代60円/本がかかります。 ・焼いている間の待ち時間や会食後の活動は、各団体による自主活動となります。 ・直火の状態で焼くと、芯まで火が通らず表面だけこげてしまいます。 ・もちかえり用の容器等の持参をお勧めします。 |

※『たき火DEおやつ』と『やきいも』を、企画事業の春さがしと秋さがしで行う場合、金峰職員が（火おこしなどの）支援を行います。

おやつメニュー

アイスクリーム作り(積雪時のみ)

難易度☆☆☆



| | |
|---------|---|
| 材料 | ・生クリーム ・牛にゆう ・たまご ・砂糖 ・塩（材料を冷やし、固まりやすくするため） ・バニラエッセンス |
| 1つの班の人数 | 6～7人がちょうどよい（料金は班単位です） |
| 団体の人数 | 50人ぐらいまでOK |
| かかる時間 | 約1時間半（片付けも含めて） |
| 活動の流れ | ①アイスの材料を混ぜ合わせる。 ②外でコッヘル（円柱型なべ）をクルクル回転させる。 ③固まったら、スプーンで全体をかきまぜる。 |
| 団体の準備物 | ・バンドナか三角きん ・エプロン ・ふきん（1班3枚：台ふき1 食器ふき2） |
| その他 | ・のみ物はつきません。 |



登山おやつ

- ◇活用シーン
- ①活動中に好きな場所で食べたい場合
 - ②登山でおにぎりパックや登山弁当と合わせて持っていきたい場合



【登山おやつの内容例（1人分）】

- ・ゼリー飲料
- ・ミニドーナツ
- ・チョコレート
- ・塩分チャージタブレット

※気象状況等により、内容が変更となる場合があります。

野遊びシリーズ限定メニュー

※春さがし・秋さがし・雪あそび限定メニューです。

ちびっこカレー



メニュー内容

- ・カレーライス
- ・フルーツポンチ

- ① 11:00~13:00 の間に食堂で食べれます。
- ② 年中~小学生低学年に合わせた量です。
- ③ 大盛りもできます。普通盛りとの混在の注文も可能です。※ご相談ください。

ちびっこ弁当



メニュー内容

- ・チキンライス
- ・シュウマイ
- ・ウィンナー
- ・とりの唐揚げ
- ・ブロッコリー
- ・チーズ
- ・ゼリー

- ① 11:00~12:30 の間に提供できます。
- ② 年中~小学生低学年に合わせた量です。
- ③ 天気のいい日は、パイン広場や展望台で庄内平野を一望しながら食べることが出来ます。※大盛りはできません。