

2018(H30)年度 給食計画・実務論実習

1班(11/13)

テーマ:秋の収穫祭

献立:ライス

チキンソテー

さつまいもとキノコのバター醤油炒め

あさりたっぷりクラムチャウダー

かぼちゃプリン



栄養価(1人分):648 キロカロリー、たんぱく質 31g、脂質 16.5g、

【学生コメント】

栄養士班として最初の実習だったので、他の班のように季節感を取り入れたり、行事に合ったメニューを考えられなかったのが悔しいです。しかし、この授業で学んだことは、これからに活かしていけることだし、決して忘れてはいけないことだと思いました。

(1年生 佐伯朋美さん 山口県立新南陽高校出身)

2班(12/11 実施)

テーマ:栄養たっぷり和食

献立:白飯

ぶりの和風あんかけ

ふろふき大根

のっぺい汁

みかんゼリー



栄養価(1人分):787 キロカロリー、たんぱく質 29.5g、脂質 19.5g

【学生コメント】

給食計画・実務論実習を終えて、計画は大変だと思いました。一度決めたメニューも途中で問題点が見つかって変更したり、調理中は予想外の出来事が多く、失敗ばかりしました。また、リーダーとしてみんなに指示をすることはとても難しく、自分が担当する作業に手が回らなくなりました。事前にしっかり流れを把握しておくことが重要だと思いました。

(1年生 吉岡美月さん 広島県立可部高校出身)

3班(11/20 実施)

テーマ:秋の味覚たっぷり中華

献立:きのこ海鮮の塩焼きそば

えびちり

わかめスープ

さつまいもの甘露煮



栄養価(1人分):650 キロカロリー、たんぱく質 29.8g、脂質 15.2g

【学生コメント】

この実習を終えて、最初に出てくるのは「大変だった」という言葉です。しかし、終えた時の達成感はすごく大きくて、よく頑張ったなと思いました。他の班の料理を試食して、自分たちの班とは違う良さや反省点などを客観的に見ることができ、勉強になりました。チームの連携が大事であることもよくわかったので、今後に活かしていきたいと思います。

(1年生 原田瑞歩さん 山口県立光丘高校出身)

4班(12/18 実施)

テーマ:カラフル野菜のクリスマスランチ

献立:フランスパン

ビーフシチュー

温野菜

タコのマリネ

プリン



栄養価(1人分):681 キロカロリー、たんぱく質 25.0g、脂質 22.7g

【学生コメント】

実習時期がクリスマスに近かったので、クリスマスを意識したメニューにしました。食べてくれた方たちが「美味しかったよ」と言ってくれた時はすごく嬉しかったし、達成感がありました。同時に栄養士の仕事の楽しさも感じることができました。自分の中でたくさん成長できたと思うので、それを活かして2年の授業や実習も頑張りたいと思いました。

(1年生 邑中咲月さん 山口県立熊毛南高校出身)

5班(11/27 実施)

テーマ:食物繊維をとろう

献立:玄米ごはん

生姜焼き

白和え

酢の物

かきたま汁

抹茶プリン



栄養価(1人分):702 キロカロリー、たんぱく質 31.2g、脂質 23.1g

【学生コメント】

提供した料理は全体的に高評価でした。班全体が協力できたことは良かったのですが、自分自身は班のリーダーとして何もできていないことに気づきました。班でやらなければならないことをしっかり把握せず、誰かに言われるまでやらないことがありました。自分がリーダーシップを発揮していれば、もっと良い献立ができていたのではないかと思います。

(1年生 大石純嗣さん 山口県・高川学園高校出身)

6班(1/8 実施)

テーマ:正月料理

献立:あずきご飯

揚げ出し豆腐

茶碗蒸し

キャベツときゅうりの即席漬け

ほうじ茶プリン



栄養価(1人分):719 キロカロリー、たんぱく質 27.3g、脂質 24.2g

【学生コメント】

今回は実習の時期が近いということもあり、「正月料理」を考えました。本番でうまくいかなかったこともありましたが、「失敗もこれからのためになるんだなあ」と思いました。

(1年生 曾田沙也佳さん 島根県立瀬摩高校出身)

7班(12/4 実施)

テーマ:モリモリ食べて風邪予防

献立:コーンとパプリカのピラフ

鮭のムニエル〜キノコクリームソース〜

野菜たっぷりポトフ

ヨーグルトゼリー〜イチゴソース〜



栄養価(1人分):690キロカロリー、たんぱく質 31.2g、脂質 21.3g

【学生コメント】

初めての大量調理で分からないところが多く、班のリーダーでしたが全体をみて指示を出すことができませんでした。また、盛り付けの順序なども考えていなかったため、時間がかかってしまいました。今回たてた献立よりもっと良いものが作れるように、いろんなことを勉強していきたいと思います。

(1年生 小田優奈さん 島根県松江商業高校身)

8班(1/22 実施)

テーマ:野菜たっぷりバレンタインランチ

献立:トマトクリームパスタ

かぶとりんごのサラダ

洋風オムレツ

ガトーショコラ



栄養価(1人分):687キロカロリー、たんぱく質 25.0g、脂質 22.9g

【学生コメント】

私たちの班は洋食が担当になっていたため、冬が旬の野菜を使ったランチを作りました。献立は、当初考えていたものと全く変わってしまいましたが、調理班や食器班の協力のおかげでやり遂げることができました。また、8班のリーダーとして、うまく指示が出せるか心配でしたが、無事に終えることができ、安心しました。この短大に入って1年目で、調理の腕も劣っている点が多いと思いますが、リーダーを経験し、入学する前より明らかに自分が成長しているということを強く感じました。このような機会をいただけて、感謝しています。

(1年生 影山凜花さん 広島県立西条農業高校出身)