

2019 年度「給食計画・実務論実習」メニュー

1班:秋の味覚ご飯(11/19) (673 キロカロリー)

栗ご飯
秋鮭のきのこたっぷりあんかけ
大根のなます
味噌汁
2色の茶きん絞り



リーダー:前原 未優 さん(広島県立神辺高等学校出身)

いろいろな食材を使って「秋の味覚ご飯」というテーマに合った食事を提供しました。メンバーの協力のおかげで、準備時間が少ない1番手としては、良いものができたと思います。大変でしたが、大変だったからこそ、終了した時の喜びや達成感はずごかったです。

2班:野菜たっぷりランチ(11/26) (711 キロカロリー)

オムライス
温野菜とチキンのプレート
玉ねぎスープ
パンナコッタ



リーダー:野邊 宏美 さん(広島県・比治山女子高等学校出身)

オムライスを作ることが最初からの希望でしたが、他のメニューがなかなか決まらず、苦労しました。安全な食事を提供するため、給食では生卵や半熟卵は使わないというルールに沿って、薄焼き卵でライスを包みました。「安全」で「美味しい」料理を作るには、いろいろな知識が必要だと思いました。

3班:ヘルシー中華(12/3) (703 キロカロリー)

レタスチャーハン
ささみ春巻き
切り干し大根のサラダ
中華スープ
豆乳プリン



リーダー:上岡 七海 さん(広島県立呉昭和高等学校出身)

自分では美味しい食事を提供できていたと思っていましたが、アンケート結果ではいろいろな意見があり、自分たちの未熟さを知ることができました。献立作成では、作る時の作業を一つ一つイメージしながら作成しなければいけないことも学びました。

4班:旬の彩りランチ(12/10) (718 キロカロリー)

白飯
たらのフライ
野菜あんかけ豆腐
茶碗蒸し



かぼちやの甘煮

水まんじゅう

リーダー：**草野 光稀** さん(広島県瀬戸内高等学校出身)

和食中心のメニューだったので、塩分の調整に手間取りましたが、試食に来てくださった先生方に「おいしかったからレシピを教えて」と言われ、嬉しかったです。発注ミスなど失敗もありましたが、みんなで協力できたので良かったです。今回の反省点は、2年生になって活かしていきたいと思います。

5班：**クリスマス**(12/17) (677 キロカロリー)

フランスパン

ビーフシチュー

サラダ

クラッシュゼリー



リーダー：**竹村 裕司** さん(つくば開成高等学校出身)

実習日が12月17日なので、クリスマスのメニューを考えました。見た目は良く、一番心配だったビーフシチューもうまくできましたが、発注書などの最終確認が甘く、材料の発注ミスをしてしまいました。今回の反省点を活かし、今後はそのようなことがないよう気をつけたいと思います。

6班：**温まる中華**(1/21) (694 キロカロリー)

白飯

麻婆豆腐

もやしのナムル

卵スープ

りんごのコンポート



リーダー：**川中 彩星** さん(広島県・進徳女子高等学校出身)

実際に実習をしてみて、リーダーの責任の大きさを実感しました。調理員班との事前の打合せもしっかりでき、当日の指示もスムーズにできて、先生にお褒めの言葉をいただいたので嬉しかったです。アンケートの結果も高評価でした。

7班：**節分**(1/28) (715 キロカロリー)

恵方巻

ビーンズサラダ

豚汁

オレンジゼリー



リーダー：**榎原 杏実** さん(広島市立広島商業高等学校出身)

私たちの班は、「節分」をテーマに献立を作成しました。栄養計算や発注量の計算など前期に学んだことを常に活用していくことが必要でした。何度も修正を繰り返しましたが、特にビーンズサラダが好評で良かったです。今回の実習の経験を来年度の校外実習に活かしたいと思います。