

このクックブックでは、参加隊の基本献立・配給食材・配給量や調理方法例を紹介しています。参加隊の事前訓練で、内容を見て献立メニューをアレンジしてみてください。

食べにくいときは、なたね油やゴマ油をかけたり自然塩などで味加減してみてください。

※献立に表示されている配給量は、1区画（10人分）の量です。

※献立に表示されている保存温度は配給所に納品時の状態です。

※献立内容は、状況により変更する場合があります。

食品のアレルギー表記について

日本の「食品衛生法」で表示が義務付けられているアレルゲン特定原材料（アレルギーの原因となる可能性のある食材）7品目「小麦、卵、乳、エビ、カニ、そば、落花生」を記載します。

各参加者の参加申し込みの際に記載されたアレルギーの有無を参考に、配給食材を置き換える対応を考えていますが、参加隊・班でも事前にアレルギーの内容を確認していただき、対応する食材の準備ができるものは各自でお願いいたします。

配給食材について

- ・食材の仕入れ状況の変動により、メニューが変更されることがあります。
- ・毎夕の夕食食材配給時に、翌日の朝食食材も一緒に配給されます。各参加隊は、朝食の食材を保管するクーラーボックスを用意願います。
※クーラーボックス冷却用に凍らせたペットボトルを、本部より毎日配給する予定です。
※飲料水冷却用の角氷は、希望に応じて手配予定です。（有料扱いとなります）
- ・夕食の食材には冷凍を解凍して使用するもの（配送中に自然解凍となるもの）があります。夕食の調理時間に合わせて納入する予定です。
- ・主食の米や基本的な調味料（基本料を配給する味噌、ほんだし、サラダ油以外のもの）は各隊にて準備願います。米は生活排水を減らし環境に配慮するため「無洗米」の使用を望みます。

配給食材の受け取り方法

- ・運営本部が設置される「キャンプ場管理棟前」にて、食材を配給します。
- ・食材配給時間

①昼食食材 11時～12時

※水俣病公害学習プログラム参加隊・班へは、水俣資料館にて支給予定

②夕食食材+翌日の朝食食材 16時30分～17時30分

※夕方の行事開催日は、1時間早まる予定です。

18 NSJ九州・沖縄サテライト会場 参加隊献立

右下カロリー（単位：cal）

月 日	朝 食	昼 食	夕 食
8月4日 木曜			<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・中華丼（レトルト食品） ・タマネギスープ ・オレンジ <p style="text-align: right;">461</p>
8月5日 金曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ハムエッグ ・みそ汁 ・梅干し ・ヤクルト <p style="text-align: right;">551</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり2個（梅・昆布） ・魚肉ソーセージ ・味付け大豆 ・麦茶（紙パック） ・ビスコ <p style="text-align: right;">591</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・すき焼き ・ポテトサラダ ・フルーツゼリー <p style="text-align: right;">905</p>
8月6日 土曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・焼き魚（ししゃも） ・みそ汁 ・酢の物 ・ふりかけ、ヤクルト <p style="text-align: right;">577</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり2個（梅・昆布） ・チーズかまぼこ ・味付け小魚 ・麦茶（紙パック） ・ようかん <p style="text-align: right;">565</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・海鮮パエリア ・ハムステーキ ・コーンスープ ・酢の物 <p style="text-align: right;">777</p>
8月7日 日曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・ツナスクランブル ・みそ汁 ・梅干し ・ヤクルト <p style="text-align: right;">604</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・惣菜パン、菓子パン ・野菜ジュース（紙パック） ・バナナ ・クッキー <p style="text-align: right;">887</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレー（レトルト食品） ・酢漬け ・ゼリー <p style="text-align: right;">930</p>
8月8日 月曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・みそ汁 ・野菜・海藻サラダ ・ウィンナー ・ヤクルト <p style="text-align: right;">541</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり 2個 ・笹かまぼこ ・味付け小魚 ・麦茶（紙パック） ・ライスクッキー <p style="text-align: right;">672</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・野菜鍋料理 ・ゼリー <p style="text-align: right;">783</p>
8月9日 火曜	<ul style="list-style-type: none"> ・パン 1個 ・魚肉ソーセージ ・カロリーメイト ・オレンジジュース ・ヤクルト <p style="text-align: right;">990</p>		

月 日	朝 食	昼 食	夕 食
8月4日 木曜			<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 焼きそば ・ タマネギスープ ・ オレンジ
8月5日 金曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ ミートボール ・ みそ汁 ・ 梅干し 	<ul style="list-style-type: none"> ・ おにぎり2個 (梅・梅) ・ 魚肉ソーセージ ・ ブルーベリー ・ 麦茶 (紙パック) ・ ライスクッキー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ すき焼き (豆腐なし) ・ 野菜サラダ ・ フルーツゼリー
8月6日 土曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 焼き魚 (ししゃも) ・ みそ汁 (豆腐なし) ・ 酢の物 (竹輪なし) ・ ふりかけ、 ・ 野菜ジュース (紙パック) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ おにぎり2個 (梅・梅) ・ 魚肉ソーセージ ・ ブルーベリー ・ 麦茶 (紙パック) ・ ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 海鮮パエリア (エビなし) ・ ミートボール ・ とうもろこしスープ ・ 酢の物
8月7日 日曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ ミートボール ・ みそ汁 ・ 梅干し ・ 野菜ジュース (紙パック) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ グルテンフリーパン ・ 野菜ジュース (紙パック) ・ バナナ ・ ようかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ カレー (レトルト食品) ・ 野菜ハンバーグ ・ 酢漬け ・ ゼリー
8月8日 月曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ みそ汁 ・ 野菜・海藻サラダ ・ 野菜ハンバーグ ・ 野菜ジュース (紙パック) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ おにぎり2個 (梅・梅) ・ 笹かまぼこ ・ ブルーベリー ・ 麦茶 (紙パック) ・ ライスクッキー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ご飯 ・ 鍋料理 ・ ゼリー
8月9日 火曜	<ul style="list-style-type: none"> ・ パン 1個 ・ 魚肉ソーセージ ・ カロリーメイト ・ オレンジジュース ・ 野菜ジュース (紙パック) 		