

第 17 回日本スカウトジャンボリー

参加隊 クックブック



第17回日本スカウトジャンボリー

配給・食堂部

2018. 7. 4版

目次/content

表示の見方／食品アレルギー表記について／注意事項	2
8月4日(土)：夕食	5
8月5日(日)：朝食～昼食～夕食	6
8月6日(月)：朝食～昼食～夕食	8
8月7日(火)：朝食～昼食～夕食	10
8月8日(水)：朝食～昼食～夕食	12
8月9日(木)：朝食～昼食～夕食	14
8月10日(金)：朝食	16
炊事用燃料【薪の配給／取り扱い】	16
期間中の 基本 献立一覧(表)	17

☆クックブックの見方について

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。

17NSJの楽しいキャンプライフは食から。

参加隊の事前訓練で、内容を確認し、献立メニューを隊独自のものにアレンジするの構いません。

食を通じて、ジャンボリーを大いに楽しみましょう。

大会期間中の「食」のテーマ ～日本食を見直そう～

米・味噌を中心に、加工食品から摂取しにくいミネラルを、少しでも補うために、可能な限り、生の食材を取り入れました。

食べにくい場合は、なたね油やゴマ油を垂らしたり、ゴマや自然塩を利用して、味の調整をしてもいいでしょう。

注1) 献立に表示している配給量については1区画(40人分)の量です。

注2) 献立に表示している保存温度はSCに納品時の状態です。

注3) 大会時には、気象条件などにより、配給選定食材が入手困難な場合、記載の食材と異なるものになる場合があります。ご了承ください。

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がある食材）7品目「小麦、卵、乳、エビ、カニ、そば、落花生」を記載します。注意してください。

また表示が推奨されているその他のアレルゲン原材料「いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、カシューナッツ、バナナ、やまいも、もも、りんご、さば、ごま、さけ、いか、鶏肉、ゼラチン、豚肉、オレンジ、牛肉、あわび、まつたけ」の20品目については、献立食材決定時点の食材に表示されているものを記載してありますが、最終配給食材が変更になる場合もありますので、配給された食材の包装パックの内容表示での確認を徹底しましょう。

(7/4追記) 各参加者には、参加申し込みの際に確認したアレルギーの有無の内容を参考に、配給食材の置き換えします。改めてサブキャンプの配給担当者から参加隊を通じてアレルギーの有無など、期間中も問い合わせなどを行っていきます。

注意事項

- ・食材の仕入れ状況により、メニューが変更されることがあります。
 - ・毎朝の朝食配給時に、「当日の昼食（携行食）」も一緒に配給されます。昼食を携行して各プログラムサイトに移動し、サブキャンプに戻ることなく、午前・午後のプログラムに続けて参加することができます。
 - ・配給食材には冷凍を解凍して使用するもの（配送中で自然解凍となるもの）があります。各食の調理時間帯に合わせて納入する予定です。
 - ・主食のお米や基本的な調味料（※）については、参加隊にて持参します。おおよその使用量を提示しますので、隊で持参する量を考えて持参ください。その際、生活排水を減らし、環境に配慮するため、無洗米を使用することが望ましいです。
- ※味噌、ほんだし、サラダ油は、期間中に使う分（基本量）を初回配給時に一括配給します。

☆参加隊用配給食材料の受け取り方法

各サブキャンプ（SC）に、設けられる「配給所」にて、食材を配給します。

食材配給時間（基本）

- ①朝食時（昼食を含む）……05時30分～06時30分
- ②夕食時……16時30分～17時30分

ただし、以下の行事開催日は、夕方の配給時間に変更になります。

- 8月4日（土）入場日……到着時、SC配給班にてお渡しします。
 - 8月5日（日）開会式
 - 8月7日（火）大集会
 - 8月9日（水）閉会式
- 15時30分～16時30分（1時間早まる）

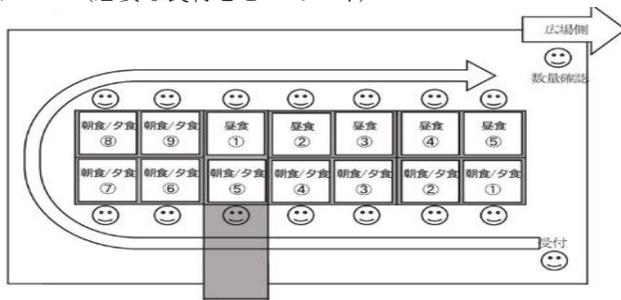
（交通事情、会場警備の都合により、当日に変更される場合もあります。注意してください。）

食材受取の流れ（基本）

参加隊の配給係は「食材配給時間内」にSC配給所へ「配給指示書」と食材を入れるカゴや、リヤカー等を持参し、配給指示書に記入されている食材を指定数量をピックアップします。

最後に、SC配給所スタッフに確認してもらい、食材をサイトに持ち帰ります。

SC 配給所イメージ（必要な食材をとっていく）



配給指示書の例

配給指示書 ○○SC 区画 No.XXX 石川1 8月○日分				
配給食品	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食	配給量	確認
中華丼ソース (レトルト)	卵・大豆・小麦・ごま・鶏肉・豚肉	カレーの王子様	37袋	
玉ねぎスープ (インスタント)	鶏肉	トウモロコシスープ	37袋	

- ①配給指示書は、到着受付時に、参加隊に配布します。（配給 11 回分）
- ②複数隊の所属するサイトは、渡された食材をサイトに持ち帰り分配します。（少人数区画においては、近接する区画と合わせて配給となります。）
- ③持ち帰るためのカゴ・リアカーなどは参加隊でご用意ください。

☆緊急避難時用携行食の「事前一括配給」について

最終日 8 月 10 日は参加隊の退場日であり、その日の朝食はバス移動中でも食べられる「日保ちする携行食」を用意します。

ただし、大会期間中に万が一の非常事態が発生し、会場からの避難を行う場合の「非常時携行食」にも充当される計画です。

万が一に備え各隊での保管をお願いします。

1日目 入場日

8月4日(土) 夕食

ごはん、中華丼ソース、 オニオンスープ オレンジ				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
中華丼ソース (レトルト)	常温	40袋	卵・大豆・小麦・ごま・鶏肉・豚肉	カレーの王子様
玉ねぎスープ (インスタント)	常温	40袋	鶏肉	トムモロコシスープ
オレンジ	チルド	40個	オレンジ	ぶどう

【中華丼】

- ・ごはんを炊きます。
- ・お湯を沸かし、中華丼ソースを温めます。十分に温まったら、温かいごはんに、かけて出来上がり。

【オニオンスープ】

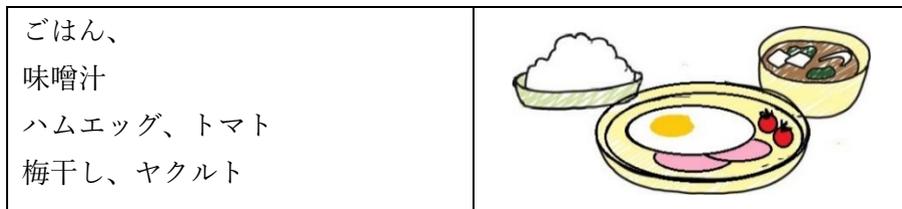
- ・お湯を沸かします。
- ・玉ねぎスープの素を食器に空け、沸騰したお湯を入れ、良く溶かします。

入場日なので、手早く調理できる献立になっています。

翌日からの本格的な調理に向けて、設営した調理場の使い勝手をよく考えてみよう。

2日目 開会式

8月5日(日)朝食

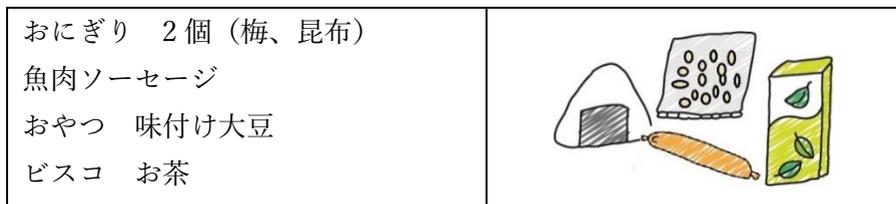


配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
じゃがいも 200g	チルド	10個	-	
玉ねぎ 200g	チルド	5個	-	
卵	チルド	40個	卵	
ハム	チルド	40枚	卵・乳・大豆・豚肉	ミートボール
ミニトマト 10g	チルド	80個	-	
梅干し	常温	40個	種有り 1パック40粒入り	
ヤクルト	チルド	40本		

(調理・アレンジのヒント)

さあ、今日は開会式！いよいよジャンボリーライフが始まります。
手早く作って、おなかを満たし、準備に励みましょう！

8月5日(日)昼食



配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
おにぎり 2個	チルド	40パック	小麦・ゴマ・大豆	梅・梅
魚肉ソーセージ	常温	40本	小麦・カニ・サケ・大豆	ブルーーン
味付け大豆	常温	40個	大豆	ブルーベリー
ビスコ	常温	40個	乳・小麦	
紙パック お茶	常温	40本	大豆	六条麦茶

(おにぎり：参加隊はラップ巻、本部スタッフは海苔直巻のパック入り)

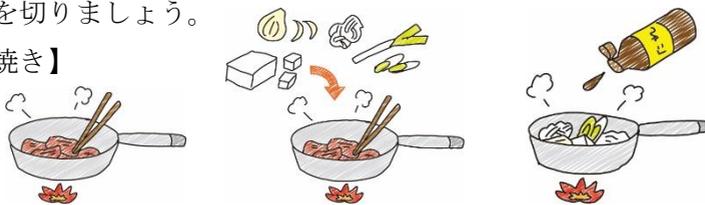
8月5日（日）夕食

ごはん				
すき焼き				
ポテトサラダ				
デザート フルーツゼリー				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
牛肉	冷凍	4Kg	牛肉	豚肉ローススライス
白ネギ	チルド	10本	-	
玉ねぎ	チルド	10玉	-	
糸こんにゃく	チルド	10袋	-	
木綿豆腐	チルド	10丁	大豆	
すき焼きのたれ	常温	4本	大豆・小麦	
水煮 ごぼう	常温	10袋		
きゅうり	チルド	10本	-	
ポテトサラダ	チルド	2袋	卵	
フルーツゼリー	常温	40個	モモ・リンゴ	マンゴーゼリー

【まな板のワンポイント】

衛生面と水を節約するためにも、野菜を切ってから、次に肉を切りましょう。

【すき焼き】



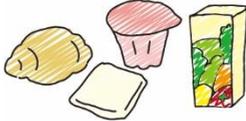
①まず、牛肉を炒める。

②食べやすい大きさに切った野菜、豆腐などを入れて、すき焼きのたれを入れて、煮込む。

8月6日（月）朝食

ごはん 味噌汁、焼き魚 スティックサラダ デザート、ヤクルト				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
揚げ	チルド	4袋	大豆	
えのきだけ	チルド	5袋	-	
乾燥わかめ	常温	1袋	-	
生鮮 白ネギ	チルド	5本	-	
ちくわ	チルド	5袋	大豆・小麦	
オレンジ M	チルド	40個	オレンジ	ぶどう
サバ（冷凍）	冷凍	4パック	サバ 1パック40g切身 10ヶ入り	骨なし 赤魚
きゅうり	チルド	10本	-	
にんじん	チルド	10本	-	
マヨネーズ	常温	40個	卵・大豆	イタリアン ドレッシング
ヤクルト	チルド	40本		

8月6日（月）昼食

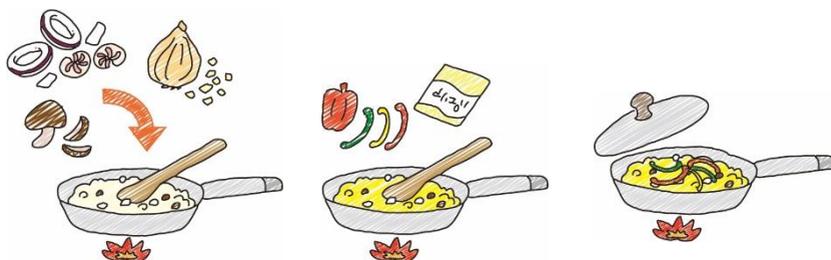
パン 2種 ゼリー 野菜ジュース				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
惣菜パン	常温	40個	玉子・乳・小麦・大豆・ リンゴ	グルテンフリーパン
菓子パン	常温	40個	小麦・卵・乳・大豆	
野菜ジュース	常温	40本		
ゼリー	常温	40個		

8月6日（月）夕食

能登 海の幸まんさい シーフードパエリア ハムステーキ、コーンスープ 野菜のマリネ				
配給食品	保存温度	配給量	アレルゲン表記・その他	アレルゲン代替食
シーフードミックス	冷凍	4袋	エビ・イカ	アサリのムキ身
ピーマン(三色)	冷凍	5袋	-	
しいたけ	チルド	2½袋	約 200g 8枚	
玉ねぎ	チルド	5個	-	
パエリアの素	常温	10袋	鶏肉・エビ・大豆	ゆかり
ハムステーキ	チルド	40枚/ 10袋	卵・乳・小麦・牛肉・ 大豆・豚肉	ミートボール
コーンスープ (レトルト)	常温	10ℓ	乳・大豆・小麦・牛肉・ 鶏肉・豚肉・ゼラチン	トウモロコシスープ
酢	常温	4本	小麦・リンゴ	米酢
キャベツ	チルド	2玉	-	
きゅうり	チルド	10本	-	
トマト	チルド	10個	-	

【シーフードパエリア】

冷凍の食材は解凍してから、しっかり、水を切って使いましょう。



【野菜のマリネ】

- ① きゅうりはスライスし、キャベツはざく切りし、塩を振っておく。
- ② しんなりしたら絞って水気を取り、酢で和え、できあがり。

お酢の効用…疲労回復・食欲増進・食中毒予防

8月7日（火）朝食

今日は大集会の日。朝からしっかり食べて、

1日中、いろんなところで交流を楽しみましょう！

ごはん				
焼き魚、きゅうりとわかめの酢の物				
豆腐の味噌汁				
ヤクルト				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
豆腐	チルド	10丁	大豆	
白ネギ	チルド	5本	-	
海草	常温	2袋	-	
ししゃも	冷凍	120尾	一夜干し	
キュウリ	チルド	10本	-	
わかめ	常温	1袋	-	
ちくわ	チルド	5袋	大豆・小麦	
ふりかけ	常温	1袋	ごま・小麦・大豆	ゆかり
ヤクルト	チルド	40本		

8月7日（火）昼食

おにぎり 2個				
チーズかまぼこ				
味付け小魚				
えいようかん お茶				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
おにぎり	チルド	40パック	大豆	梅・梅
味付け小魚	常温	40個	小麦・大豆・ゴマ	ブルーベリー
チーズカマ	常温	40袋	小麦・乳・卵	おしゃぶり昆布
紙パック お茶	常温	40本	-	
えいようかん	常温	40本		

8月7日（火）夕食

夏の金澤カレー				
フランクフルトのせ				
サラダ				
ゼリー				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
金澤カレールー（レトルト）	常温	8袋	小麦・乳・大豆・豚肉・リンゴ・ゼラチン 1袋1kg	カレーの王子様
フランクフルト	冷凍	40本	豚肉・大豆・牛肉	野菜ハンバーグ
じゃがいも	チルド	20個	-	
ナス	チルド	10本	-	
ゼリー	常温	40個	-	
キャベツ	チルド	2玉	-	
トマト	チルド	10個	-	

【夏の金澤カレー】

金澤カレーは独特のドロツとした濃い味。味見しながら調節できます。
千切りキャベツを添えるのが金澤風！

- ① 薄くスライスしたじゃがいもと一口大に切ったナス、フランクフルトに火を通す。
- ② カレールーを袋から鍋に開け、温める。
- ③ カレーソースにじゃがいもとナスを加え、キャベツの千切りを添えて、出来上がり。



8月8日（水）朝食

ごはん 味噌汁（ジャガイモと小松菜） スクランブルエッグ ヤクルト				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
じゃがいも	チルド	10個	-	
小松菜	チルド	5束	-	
揚げ	チルド	4袋	大豆	X
卵 60g	チルド	40個	卵	X
ハム	チルド	40枚	卵・乳・大豆・豚肉 1PC	ミートボール
ツナ	常温	4袋	大豆	X
梅干し	常温	1パック	1パック 40個入り	
ヤクルト	チルド	40本		

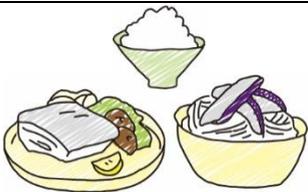
【梅干しを食べよう】

肝臓が元気よく働き、疲れを解消、お腹の調子も整えてくれます。

8月8日（水）昼食

パン 2個 バナナ 野菜ジュース お菓子				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
惣菜パン	常温	40個	玉子・乳・小麦・大豆・リンゴ	グルテンフリーパン
菓子パン	常温	40個	小麦・乳・卵・大豆	
生鮮 バナナ	チルド	40房	バナナ	ぶどう
野菜ジュース	常温	40本	アップル&キャロット	
おととつと	常温	40個 (7/4 訂正)		六条麦茶

8月8日（水）夕食

ごはん 白身魚のホイル焼き ナスとそうめん煮				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
白身魚(冷凍)	冷凍	8袋	-	
キャベツ	チルド	2玉	-	
しいたけ	チルド	2½袋	-	
玉ねぎ	チルド	5玉	-	
レモン	チルド	4玉	-	
ベーコン	チルド	80袋	1人2枚	
ガーリックトースト スプレッド	常温	4本		
そうめん	常温	660g	小麦 2～3袋	×
めんつゆ	常温	1本	小麦・大豆	×
ナス	チルド	20本	-	

ホイル焼きに使用するアルミホイルなどは参加隊でご用意ください。

【ナスとそうめん煮】

金沢の夏の惣菜として馴染みのもの。
そうめんを入れるだけ。そうめんはその
汁を吸ってもったりとなるので、あらか
じめ、茹でてから使ってもいいでしょう。



【白身魚のホイル焼き】

アルミホイルに油を引き、切った野菜と白身魚をのせ、焼く。



8月9日（木）朝食

ごはん 味噌汁（お麩・わかめ） 海藻根菜サラダ ヤクルト				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
玉子麩	常温	1袋	小麦	X
わかめ	常温	1袋	-	
ウインナー	チルド	80本	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉・ゼラチン	野菜ハンバーグ
水煮 ごぼう	常温	10袋	-	
生鮮 にんじん	チルド	10本	-	
生鮮 レタス	チルド	2玉	-	
青じそドレッシング	常温	40個	小麦・大豆・サバ	イタリアンドレッシング
海藻	常温	8袋	-	
ヤクルト	チルド	40本		

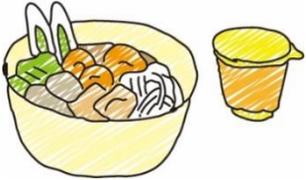
【海藻の栄養と効能】

長いキャンプ生活に不足しがちなビタミンやカルシウム、ミネラルを海藻から取りましょう。疲労回復

8月9日（木）昼食

おにぎり 2個 かまぼこ、味付小魚 ライスクッキー お茶				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
おにぎり	チルド	40パック	大豆・小麦・サバ	梅・梅
味付け小魚	常温	40袋	小麦・大豆・ゴマ	ブルーベリー
笹かまぼこ	常温	40個	小麦・卵	おしゃぶり昆布
紙パック お茶	常温	40本	大豆	六条麦茶
ライスクッキー	常温	40箱		

8月9日（木）夕食

石川名物 とり野菜みそなべ				
ゼリー				
配給食品	保存温度	配給量	アレルギー表記・その他	アレルギー代替食
とり野菜みそ	常温	10袋	大豆・鶏肉・ゼラチン（調味料）	日本海味噌
鶏肉 冷凍	冷凍	4袋	鶏肉 500g	
白身魚揚	チルド	10袋	小麦・卵・大豆（練り物）	なると巻
マロニー	常温	5袋	-	
キャベツ	チルド	4玉	-	パインゼリー
白ネギ	チルド	10本	-	
にんじん	チルド	10本	-	
ゼリー	常温	40個	モモ	

そろそろ、キャンプも終盤です。冷たいものや暑さで、胃腸は疲れていませんか？ここでお腹を温め、あと1日、快適に過ごしましょう。

【石川名物とり野菜みそ鍋】

- ① 野菜を切り、次に、鶏肉を切る。
- ② 鍋に水と”とり野菜みそ“を入れて混ぜる。
- ③ そこに、①とマロニーを入れ、沸騰し、具が柔らかくなったら、できあがり。



あなたの命（食材）を
私の命に代えさせて
“いただきます！”



この食卓に沢山の人の手が加わり、
美味しく頂くことができました。
“ごちそうさまでした”

8月10日（金）朝食

パン 1 個				
魚肉ソーセージ				
カロリーメイト				
ジュース				
ヤクルト				
配給食品	保存温度	配給量	アレルゲン表記・その他	アレルゲン代替食
パン	常温	40個	乳・卵・小麦・大豆	グルテンフリーパン
魚肉ソーセージ	常温	40本	小麦・カニ・サケ・大豆	プルーン
カロリーメイト (8/4 配給)	常温	40箱	小麦・卵・乳・大豆	ライスクッキー
ジュース	常温	40本	オレンジ	
ヤクルト	チルド	40本		

炊事用燃料【薪の配給／取り扱い】

17NSJ では、炊事用燃料には薪を使用します。

火つきのよい針葉樹（スギ）と火持ちのよい広葉樹（コナラ）の 2 種類の薪が、各サブキャンプの人数に応じた量で大きな袋に入れて運ばれます。

各参加隊はサブキャンプを通じて配給を受けることになります。

1 区画 40 人対して袋半分の両（約 7kg の束にして 40 束相当）が目安です。

事前訓練や日頃のキャンプでナタでの薪割りや、薪での炊事に慣れておきましょう。



長さ：約 30cm

広葉樹（コナラ）



太さ：8 等分より細く割った太さ

針葉樹（スギ）



はじめは細く割った針葉樹で火を起こし、徐々に太い広葉樹に火を移そう！
火持ちのよい広葉樹に火がつけば、もう大丈夫。

炒め物などのときは、炎を落として、熾火でやるのもいいぞ！

第17回日本スカウトジャンボリー参加隊献立

右下カロリー（単位：kcal）

月日	曜日	朝食	昼食	夕食
8月4日	土			ごはん 中華丼（レトルト） 玉ねぎスープ オレンジ 461
8月5日	日	ごはん ハムエッグ 味噌汁 梅干し ヤクルト 2047	おにぎり 2個 魚肉ソーセージ 味噌汁 お茶（紙パック） ビスコ 551	ごはん すき焼き ポテトサラダ フルーツゼリー 591 905
8月6日	月	ごはん 焼き魚 味噌汁 スティックサラダ オレンジ、ヤクルト 2314	惣菜パン、菓子パン ゼリー 野菜ジュース（紙パック） 710	海鮮バエリア ハムステーキ コーンスープ 酢の物 827 777
8月7日	火	ごはん 焼き魚 味噌汁 酢の物 ふりかけ、ヤクルト 2072	おにぎり 2個 チーズかまぼこ 味噌汁 お茶（紙パック） えいようかん 577	ごはん カレー 酢漬け ゼリー 565 930
8月8日	水	ごはん ツナスクランブル 味噌汁 梅干し ヤクルト 2072	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 604	ごはん 魚のホイル焼き なすとそうめん煮 887 581
8月9日	木	ごはん 味噌汁 野菜・海藻サラダ ウインナー ヤクルト 1996	おにぎり 2個 笹かまぼこ 味噌汁 お茶（紙パック） ライスクッキー 541	ごはん とり野菜鍋（石川県料理） ゼリー 672 783
8月10日	金	パン 1個 魚肉ソーセージ カロリーメイト（8月4日配給） オレンジジュース ヤクルト 990		