令和８年度

授業内容（シラバス）
調理アドバンス科
１年次

学校法人 長岡総合学園

悠久山栄養調理専門学校

授業内容(シラバス)

【学校の教育目標】

1　食生活に関する理論と技術の基礎を学び、応用・実践して、社会の発展に寄与しうる人材を育成する。

⇒**「食べること」について「なぜそうするか」と「どうやってやるか」の基本を学んでもらいます。その基本をバージョンアップしながら使って社会のために働ける人を育てます。**

2　社会に出て能力を発揮できるよう、自分の専門分野に強く、人格円満で常識を兼ね備えた心豊かな人材を育成する。

⇒**学校では優秀でも社会ではうまく生活できないのでは困ります。100年の人生にわたってみなさんが力を発揮できるためには、次のことを大切にします。**

〇きちんとした専門性(食のプロ)に自信をもてるように指導します
〇人がらが好ましいこと　人をいじめたり意地悪をしたりしないこと
〇社会人基礎力を身につけ実践できること。あいさつ、掃除、時間を守るなど
〇豊かなこころ　やさしさ、かなしさ、うれしさ、せつなさ　などを大切にする

【目指す学生像】　こんな学生になってほしい　～アドミッションポリシー～

教育目標をみなさん自身からの視点で表したものです。

1　食生活に関する強い興味と関心を持ち、
栄養士または調理師になることに強い意志を持つ人

⇒**食にこだわろう！食をきわめよう！**
かならず栄養士または調理師になろう！

2　食に関する職業に就き、食を通じて社会貢献することを目指す人

⇒**専門を生かせる就職をゲットしよう！**
食の仕事をして、よりよい社会を作ろう！

3　専門分野に強くなることはもちろんのこと、
人格円満な心豊かな人間になるよう努力する人

⇒**専門バカではいけない　みんなとこの社会で楽しく生きる人になろう！**

2026 年度

特定衛生専門課程　調理アドバンス科（2年制）1年次 教育課程

規程教育内容	規程単位数	教科科目名			学則規定単位数	本年度 前期	本年度 後期	担当者
食生活と健康	3	公衆衛生学			3	○	○	川上直也
食品と栄養の特性	5	栄養学			3	○	○	本宮・荒木
		食品学			2	○	○	長谷川千賀子
食品の安全と衛生	5	衛生法規			1	○		唐沢麗子
		食品衛生学			3	○	○	東　澄子
		食品衛生学実験			1		○	西川　眞
調理理論と食文化概論	6	調理理論			4	○	○	武田・古川
		食文化概論			2	○	○	清水まり子
調理実習	10	実習Ⅰ	日本料理Ⅰ		10	○	○	野元真善
			西洋料理Ⅰ			○	○	加藤弘朗
			中国料理Ⅰ			○	○	天野浩明
総合調理実習	3	製菓実習Ⅰ			2	○	○	小見優里
		基本・集団調理			3	○	○	小出・古川
小計	32				34			
高度調理技術実習		日本料理Ⅱ			2			
		西洋料理Ⅱ			2			
		中国料理Ⅱ			2			
		製菓実習Ⅱ			2			
		サイエンスクッキング			2			
		ライフステージ栄養学実習			2			
		選択	福祉調理		4			
			高度調理	日本	4			
				西洋				
				中国				
				製菓				
フードサービス実習		校外実習			7			
調理に関する国際コミュニケーション		食育インストラクター			2			
		レストランサービス			2			
		フードランゲージ			1			
小計					28			
総計					62			

教科名 公衆衛生学	開講時期　通年	単位数　3 単位
授業方法　講義	担当者名　川上 直也	
教科概要	公衆衛生にかかる様々な課題と健康について、テキストと映像から広く学び、食をとおして人々の健康の維持増進、疾病の予防、生活の質の向上、環境の改善などに寄与していける指導的及び実践的役割を果たす調理師を養成する。	
到達目標	健康について様々な角度から学び、食の専門家として公衆衛生の向上と健康の保持増進に寄与することができる人材となる。	

1	第一章　調理師と健康 1　健康の考え方 我が国の水準、目指すべき健康について		2　食育における調理師の役割 調理師の役割、食育の実践、食育の例と練習
	2 食と健康の関係 食生活と健康的な生活習慣について メタボや摂食障害など		第五章　労働と健康 1　労働と健康 作業環境、作業条件、職業病、労働災害
	3　調理師の役割 調理師の成り立ち、調理師法、調理師免許の取得方法について		2　調理師の職場環境 職場の現状や環境、労働災害発生時の身の守り方について
	第二章　食生活と疾病 1　疾病の動向とその予防 疾病の動向、コロナなどの感染症の予防		第六章　環境と健康 1　生活環境 生活環境の現状、環境因子について
	2　生活習慣病 生活習慣の重要性、がん、心疾患、脳血管疾患を中心とした疾病の予防方法		2　環境条件 大気、水、住居について世界の状況と日本の状況について
	第三章　健康づくり 1　健康づくり対策 健康づくり対策、健康教育、食品情報		環境条件その2 廃棄物、放射線と放射性物質の影響
	2　心の健康づくり 心身相関、ストレス、心の健康について 幸せになる方法		3　環境汚染とその対策 環境汚染、空気汚染、水質汚染、感覚公害の実例と現状ついて
	第四章　調理師と食育 1　食育とは 食育の定義、意義、食育基本法について	48	環境汚染とその対策その2 環境ホルモン、オゾンホール、温暖化の現状とその取り組み、SDGs について

評価方法	使用教科書等
定期試験 90点 授業態度等10点 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C	・新調理師養成教育全書 必修編 1「食生活と健康」 全国調理師養成施設協会　編 ・補足資料

教科名 栄養学	開講時期 1年次　通年	単位数　3単位
授業方法　講義 単元ごとに小テスト実施	担当者名　本宮 仁美 ・ 荒木 菜月	

教科概要	食品に含まれる栄養素の種類や働き、体内での仕組み(消化・吸収・代謝)について学びます。また、食と健康の関係を理解するために、エネルギー代謝や食品の選択方法、ライフステージ栄養学等についても学びます。
到達目標	・健康を考えた調理のできる調理師を目指すため、栄養の基本的な知識を身に付ける。 ・自分自身や家族の健康管理を食事面から考え、生活に取り入れられるようになる。

授業計画

栄養と健康	1 2～3	栄養学を学ぶ目的 栄養とは何か、健康との関わり ① なぜ調理師にとって栄養学が必要なのか理解する。 ② 身体の構成成分と五大栄養素について理解する。	●小テスト①
栄養素について	4～7	炭水化物 ① 種類とその働きについて学ぶ。 ② 疾病との関り、糖尿病についても理解を深める。	●小テスト②
	8～11	脂質 ① 種類とその働きについて学ぶ。 ② 疾病との関り、肥満についても理解を深める。	●小テスト③
	12～14	たんぱく質 ① 種類とその働きについて学ぶ。 ② 疾病予防機能などについて学ぶ。	●小テスト④
	15～20	ビタミン(脂溶性ビタミンと水溶性ビタミン) ① 種類とその働きについて学ぶ。 ② 欠乏症・過剰症について理解を深める。	●小テスト⑤
	21～26	ミネラル(多量ミネラルと微量ミネラル) ① 種類とその働きについて学ぶ。 ② 欠乏症・過剰症について理解を深める。	●小テスト⑥ ●レシピ作成
	27	その他の成分 ① 水の働きや摂取と排泄について理解を深める。	●小テスト⑦
消化と吸収	28～29	食品の摂取 ① 空腹、満腹になる理由「食べる」という行動について学ぶ。	
	30～35	栄養素の消化・吸収・代謝 ① 口から摂取した食品に含まれる栄養素が体内でどのように消化・吸収・代謝されるかを学ぶ。 ② 代表的な疾病についても体の構造とともに理解を深める。 (肝臓病・腎臓病・便秘など)	●小テスト⑧
★前期期末試験　実施(範囲 ： 1～27)			

エネルギー代謝	35～37	エネルギー代謝とは・身体活動の計測 ① 実際に自分自身の身体計測を実施し、栄養評価に必要な指標（BMI・基礎代謝量・身体活動レベル・エネルギー消費量）が求められるようになる。 エネルギー摂取量とエネルギー消費量 ① エネルギー摂取量と消費量の関係を理解する。	●小テスト⑨ ●生活時間調査作成
食品の選択	38 39 40～41	日本人の食事摂取基準 食品標準成分表・食品分類法 食事バランスガイド ① 健康な生活を送るための栄養素摂取のもととなる食事摂取基準について学ぶ。 ② 1 日の食事をバランスよくとる工夫や、自分自身の食事内容を評価する。	●小テスト⑩ ●食事ﾊﾞﾗﾝｽｶﾞｲﾄﾞ作成
ライフステージ栄養学	42～43	ライフステージについて 妊娠期・授乳期の栄養 ① 成長、発達、加齢の概念を学び、ヒトのライフステージについて理解する。 ② この時期の身体的特徴と食事の関わりについて理解する。	
	44	乳児期の栄養 ① この時期の身体的特徴と食事の関わりについて理解する。 ② 母乳（粉ミルク）から、離乳食、食事への流れについて学ぶ。	
	45～46	幼児期の栄養 学童期の栄養 思春期・青年期の栄養 ① この時期の身体的特徴と食事の関わりについて理解する。 ② それぞれの時期特有の問題点を理解し、改善策を提案できるようになる。	
	47 48	成人期の栄養 高齢期の栄養 ① この時期の身体的特徴と食事の関わりについて理解する。 ② 疾病との関り、生活習慣病についても理解を深める。	
★後期期末試験　実施（範囲 ： 28～48）			

評価方法 ●小テスト、プリント提出　30% ★定期試験　60% ノート提出　10% 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C	使用教科書等 ・新調理師養成教育全書 必修編 2 「食品と栄養の特性」 全国調理師養成施設協会　編 ・プリント 学生授業準備品 ・ノート、A4 ファイル、電卓

教科名 食品学	開講時期 1年次　通年	単位数　　2単位
授業方法　講義	担当者名　長谷川　千賀子	

教科概要	旬、調理実習の食材に合わせながら、「食品の特性、成分、機能性」を理解する。 個人の嗜好や喫食場面に応じて食品を適切に選択、利用できるための知識を学ぶ。
到達目標	食品の旬、性質、成分の知識を深め、食品の特徴を生かした調理ができるようになる。 食品の生産・流通、利用法を学び、食材を無駄なく利用する姿勢を身につける。

授業計画

1	食品の特性 旬の食材	17 18	動物性食品とその加工品 （魚介類） 旬、種類、構造、成分、 死後変化、加工品
2 3 4	植物性食品とその加工品 （穀類） 種類、構造、成分、利用法、生産	19 20	（食肉類） 種類、構造、成分、熟成と成分変化、 加工品等
5 6	（いも類） 種類・性状、成分、利用法	21 22 23	（卵類）鶏卵の構造、成分、鮮度と貯蔵 （乳類）牛乳の成分、乳製品等
7 8	（豆類） 種類・性状、成分、利用法、生産 加工食品	24	（油脂類） 植物性・動物性油脂・加工油脂の特徴
9	（種実類） 種類・性状、成分、利用法	25 26	（嗜好飲料） 製造、分類・種類等 （調味料・香辛料・膨張剤） 製造、分類・種類、用途等
10 11 12	（野菜類） 分類・種類、性状、成分、 利用法、旬・生産	27 28	食品の加工と貯蔵 目的と原理、加工、貯蔵法、 微生物利用
13 14	（果実類） 定義と分類、成分、旬 生理変化と貯蔵、利用と加工	29 30	食品の生産と流通 生産と輸入、流通の仕組みと供給
15 16	（きのこ類）（藻類） 栽培法と種類（成分表収載）、成分 利用法、産地	31 32	1年間の復習・演習問題

評価方法	使用教科書等
期末試験　　50%、 確認テスト　50% 90点以上：S　80点以上：A 79点～65点：B　64点～50点：C	・新調理師養成教育全書 必修編2 「食品と栄養の特性」 ・「オールフォト食材図鑑」 全国調理師養成施設協会　編

教科名 食品衛生学	開講時期 1年次 通年	単位数　　3 単位
授業方法　　講義	担当者名　東 澄子	

教科概要	食品の安全の重要性を認識し、飲食による健康危害の原因とその予防法に関する知識や技術について学ぶ。
到達目標	食の安全に関する知識技術を習得し、調理現場における科学的根拠に基づいた衛生管理の実践を目標とする。

授業計画

1 ～ 2	第1章　　食の安全と衛生 食の安全を守るために調理師が果たすべき役割について学習する。	20 ～ 30	3　細菌性食中毒 主な食中毒菌の特徴とそれらによる食中毒の予防法について学ぶ。
3 ～ 7	第3章　食品と微生物 微生物の特徴を理解し、微生物による健康危害の発生を未然に防止する基礎を学ぶ。	31 ～ 32	4　ウイルス性食中毒 ノロウイルスなど食中毒の原因となるウイルスの特徴とその予防法について学ぶ。
8 ～ 9	第4章　食品と化学物質 1 食品添加物 利点と安全性および使用時の注意点などについても理解する。	33 ～ 36	5　自然毒食中毒 フグや有毒キノコなど自然界の動植物の体内成分による食中毒について学ぶ。
10 ～ 11	2　食品と有害元素 食品に含まれる重金属の有害性などについて。	37 ～ 39	6　化学性食中毒 有害化学物質による食中毒について。
12 ～ 13	3　食品と放射性物質 放射性物質の人体への影響などについて。	40 ～ 43	7　寄生虫による食中毒 主な寄生虫の特徴とそれらによる食中毒の予防法について学ぶ。
14 ～ 16	第5章　器具・容器包装の衛生 器具・容器包装について、その材質や特性について理解し、適正な用途と使用法について学ぶ。	44 ～ 45	8　経口感染症 経口感染症と食中毒の関係などについて。
17	第6章　食品による健康危害 1　食品による健康危害の種類	46	9　人畜共通感染症 ヒトと動物の両方がかかる感染症について。
18 ～ 19	2　食中毒の概要 国内の食中毒発生状況について学ぶ。	47	10　食物アレルギー 食物アレルギーについて学ぶ。
		48	後期期末試験後の試験解説

評価方法	使用教科書等
定期試験（中間試験・期末試験） 90% 提出物および出席状況等　10% 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C	・新調理師養成教育全書 必修編3「食品の安全と衛生」 全国調理師養成施設協会　編

教科名 調理理論	開講時期 一年次　通年	単位数　　4 単位
授業方法　講義	担当者名　武田 雅子 古川 満美子	

教科概要	・食材は調理というプロセスを経ておいしくなります。おいしくなる途中に何が起いるのかを科学的根拠を元に学びます。これが調理の「こつ」です。経験的なこつにとどまらず、科学的な裏付け、それが調理を上手に調理することの原理となっているか学びましょう。 ・フードサービスとしての給食、チームワークで作る給食について考える。
到達目標	・「こつ」の科学的根拠を知り、調理実習と結びつけて理解を深める。 ・給食システムの中で行われる大量調理について学び、一連の業務についての技術や知識を身に付ける。

授業計画

1 ～ 4	**第 1 章 調理とおいしさ** ・調理の目的・意義を知り、科学的側面と文化的側面を理解する。 ・おいしさを構成する要因について理解する。	27 ～ 28	**植物性食品⑤ 豆類、種実類** ・それぞれの種類と構成成分、調理性について理解する。
5 ～ 9	**第 2 章 調理の基本操作** ①非加熱調理操作 ・種類と特徴、操作により生じる食品材料の変化について理解する。 ②加熱調理操作 ・伝熱方法と原理および特徴について理解する。	29 ～ 34	**植物性食品⑥ 野菜類、果実類** ・それぞれの種類と構成成分、調理性について理解する。
		35 36	**植物性食品⑦ きのこ類、海藻類** ・それぞれの種類と構成成分、調理性について理解する。
10 ～ 15	**第 4 章 調理施設 器具と熱源** ①非加熱調理器具 ②加熱調理器具 ・調理器具の種類と用途を理解する。	37 ～ 39	**動物性食品① 魚介類** ・構成するたんぱく質の特徴を理解する。 ・種類と調理特性について理解する。
16 ～ 18	**第 3 章 食品の調理科学** **植物性食品① 穀類(米)** ・米の種類・構造・構成成分について学び、種類別の調理法について理解する。	40 ～ 42	**動物性食品② 食肉類** ・構成するたんぱく質の特徴を理解する。 ・種類と調理特性について理解する。
19 ～ 22	**植物性食品② 穀類(小麦)** ・小麦の構造・種類・小麦粉の調理性と特徴を理解する。	43 ～ 46	**動物性食品③** **卵類** ・構造、鮮度による変化、調理特性について理解する。 **乳類** ・成分と調理特性について理解する。
23 24	**植物性食品③ いも及びでんぷん類** ・それぞれの種類と構成成分、調理性について理解する。		
25 26	**植物性食品④ 砂糖** 砂糖の調理性について理解する。	47	その他の食品油脂類調味料類 **ゲル状食品** ・種類と特性を学び、使用法について理解する。
前期期末試験 実施(範囲;1～26)		**後期期末試験 実施(範囲;27～47)**	
		48	テスト解説

評価方法 定期試験(筆記) 70% 小テスト・提出物等 30% 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C	使用教科書等 ・新調理師養成教育全書 必修編 4 「調理理論と食文化概論」 ・「オールフォト食材図鑑」 全国調理師養成施設協会 編

集団調理実習	
1～5	**集団調理実習にあたって** **集団調理実習の進め方** ・給食とは ・給食施設　給食システム ・調理師の仕事 ・集団調理実習の流れ ・食品発注計画（発注量計算） ※成分表・電卓用意 ・運営計画 （作業指示書・作業工程表）
6～10	**大量調理施設衛生管理 マニュアル** ・趣旨・重要管理事項・標準作業書 ・衛生管理計画
11～14	**大量調理の特徴と調理技術** ・献立とは、献立作成の基本・指標 ・献立の立て方 （調査把握・目標量・荷重平均） ・献立の立て方 （荷重平均、献立作成表の作成・内容検討） ・対象別献立作成と調理 （学校給食） ・対象別献立作成と調理 （病院・老人施設） ・対象別献立作成と調理 （児童施設・事業所）
15	**危機管理（食中毒時、災害時給食について）**
16	**調理従事者として** まとめ、感想文、試験対策

評価方法	使用教科書等
定期試験（筆記）100% 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C	・新調理師養成教育全書 必修編 2「食品栄養の特性」 必修編 3「食品安全と衛生」 必修編 4「調理理論と食文化概論」 必修編 6「総合調理実習」 全国調理師養成施設協会 編 ・プリント ・成分表・電卓用意

教科名 食文化概論	開講時期 1年次　通年	単位数　　2単位
授業方法　講義	担当者名　清水　まり子	

教科概要	日本および世界の食文化の成り立ちや特徴を学習し、現代の食の問題点や食をとりまく環境にも目を向け、調理師が食文化の担い手であるという自覚を養う。
到達目標	①食文化の成り立ちを自然環境、社会的背景、歴史などと関連させて考察する。 ②日本の食生活、食文化の変遷を理解し、未来の食文化へも目を向ける。 ③世界の食文化の特徴を知る。

授業計画

1	食文化とは何か、自然環境と食文化	14	現代の食生活
2	食物と宗教、食法、調理法の多様性	15	中食と外食、食品ロス
3	食文化の共通化と国際化	16	食生活の問題点と食育
4	日本の食文化史	17	食と環境
5	日本の食文化史	18	西洋料理の変遷
6	日本料理の特徴	19	西洋料理の特徴
7	日本料理様式	20	西洋料理様式、西洋料理の食事作法
8	日本料理様式	21	中国料理の変遷
9	日本料理の食事作法	22	中国料理の特徴
10	行事食	23	中国料理様式、中国料理の食事作法
11	五節句の食事	24	その他の国の食文化
12	郷土料理	25	その他の国の食文化
13	まとめ、試験対策	26	試験対策、作文課題

テーブルマナー	
1 ～ 6	・西洋料理 ・日本料理 ・中国料理

評価方法	使用教科書等
期末試験（定期テスト）　9割 出席および提出物　　1割 90点以上：S　80点以上：A 79点～65点：B　64点～50点：C	新調理師養成教育全書 必修編　4「調理理論と食文化概論」 （第5章～7章） 全国調理師養成施設協会　編

教科名　調理実習	開講時期 1年次　通年	単位数　10単位
分野名　日本料理Ⅰ		時間数　56コマ
授業方法　　実習	担当者名　　野元　真善	

教科概要	日本料理の基本技術や調理から盛り付けまでの一連の動作の習得。 旬の素材の知識や日本料理に大切な歳時記の習得を目指す。
到達目標	日本料理の基本である「剥く」「打つ」「切る」を完全に習得し、職場で即実践できるスキルを身につけると共に、プロフェッショナルとしての情熱と感性を磨く。

授業計画

1	包丁研ぎの練習をする 大根で切り方の練習をする 一番だしの取り方（大根の味噌汁）	8	夏野菜と揚げ出し豆腐 蕪とサーモンの黄身酢掛け だし巻き玉子
2	だしの取り方　二番だしを取る 豚汁 大根とツナのサラダ	9	沢煮椀 鮎の塩焼き だし巻き玉子
3	だし汁の取り方復習 春野菜の吸い物 野菜の胡麻酢和え	10	翡翠茄子 わらび餅 鯵の酢じめ
4	鯵の三枚おろしの練習 →鯵の南蛮漬け	11	天婦羅の基本 蟹蒲鉾の砧巻き　辛子酢味噌掛け
5	鯵の三枚おろしの練習 →鯵の竜田揚げの甘酢餡掛け	12	枝豆ご飯 海老しんじょうのお椀
6	鶏の治部煮 一口素麺温泉卵添え 大根の桂剥き	13	調理技術コンクールの課題を 踏まえたレシピ
7	前期中間試験 実技・大根の桂剥き ・基本の切り方	14	前期期末試験 実技・だし巻き玉子　筆記試験

15	茶碗蒸し 筑前煮	22	鯖の味噌煮 胡麻豆腐
16	水羊羹 秋刀魚の幽庵焼き	23	炊合せ 船場汁
17	鮭の信州蒸し 鰯のつみれ汁	24	鯵の姿造り
18	秋刀魚ご飯 笹身のみの揚げ	25	里芋饅頭 烏賊の鳴門造り
19	鮪の平造り・鯵の糸造り 友禅膾	26	飾り寿司　手毬寿司　細巻き
20	白身魚の蕪蒸し 鶏の鍬焼き	27	鶏の八幡巻き 越後のっぺい汁
21	後期中間試験 実技試験・玉子焼き ・鯵の三枚おろし	28	後期期末試験 実技試験・野菜の剥き物 筆記試験

評価方法	使用教科書等
実技試験　　50 点 筆記試験　　30 点 実習状況・ノート提出　　20 点 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C	・新調理師養成教育全書 必修編 5 「調理実習」 ・必携 「調理実習レシピ集」 全国調理師養成施設協会　編

教科名　調理実習	開講時期 1年次　通年	単位数　10単位
分野名　西洋料理Ⅰ		時間数　56コマ
授業方法　実習	担当者名　加藤　弘朗	

教科概要	日本料理や中国料理に対して西洋で発達した料理の基本を学びます。日本に本格的な西洋料理が導入された最初は明治時代のフランス料理ですが、イタリアやスペイン、その他西欧各国には独特の料理があります。食文化概論の知識も思い出しながら実習をしてほしいです。
到達目標	西洋料理の基本的な作り方の習得。 地理・気候・歴史からくる料理の違いを実習を通して体得する。

授業計画

西洋料理の基礎を学ぶ			
1	西洋料理の実習に入る前に ・概要説明、包丁の使い方	7	白いソースと応用 ・ソース　ベシャメル ・マカロニと小海老のグラタン ・じゃがいものピューレ　スープ
2	基本のだし汁①（ブイヨン） ・浅蜊のスパゲッテイ ・ブイヨン ・ミルファンテ　スープ	8	サラダの応用と基本のだし汁② ・帆立貝のサラダ仕立てイチゴドレッシング ・フォン　ド　ブォー
3	基本的な冷製ソース① ・ポークロースのブレーゼ　アルザス風 ・ビネグレット ・サラダ　コンポーゼ	9	褐色のソース ・デミグラスソース ・ハンバーグステーキ
4	基本的な冷製ソース② ・マヨネーズ ・白身魚のグージョネット・タルタルソース添え	10	・カプリ風サラダ ・ミネストローネ ・スパゲッティ　カルボナーラ
5	卵料理 ・卵料理の色々	11	カレーライス ・チキンカレーライス ・スパイスを多用して作る本格的チキンカレー
6	混合せバター ・トウモロコシのクリームスープ ・ミックスサンドイッチ	12	基本のだし汁③ ・ビーフストロガノフ ・コンソメ用ブイヨン
前期定期試験			
13	前期確認試験 （筆記、実技） 課題：キャベツの千切り	14	前期期末試験 （筆記、実技） 課題：玉ねぎのアシェ 人参のジュリエンヌ じゃがいものシャトー
応用料理（各国の料理とその応用）			

15	・コンソメ ・スカンピとルコラの冷製カッペリーニ ・ハム入りオムレツ	21	・ビーフ・シチュー　温野菜添え ・舌ひらめのムニエル （焦がしバターソース）
16	・仔羊のコートレット・ニース風 ・トマトのクロスティーニ	22	・若鶏のクリーム煮 ・パンツァネラ
17	・ペンネのボローニャ風 ・オムレツ復習	23	・帆立貝と海老の蒸し煮 ベェルモットソース ・牛フィレ肉のステーキ ベアルネーズソース
18	・鴨のロースト　オレンジ風味 ・ワルドルフ　サラダ	24	・プーレー・ロティ・グランメール ・ポルチーニとシメジのコンソメ炊き込みご飯 ・クラム　チャウダー
19	・ヒューメー　ド　ポアソン ・鯛と海老のムニエル二色のソース ・スペイン風　かき卵入りガーリックスープ	25	・冷製デコレーション
20	・チキンソテー　シャスールソース ・海の幸　サラダ造りカレー風味	26	・チーズフォンデュ ・牛フィレ肉のパイ包み焼 ・カブのピューレ　スープ
後期定期試験			
27	後期確認試験 （実技） 課題：オムレツ	28	後期期末試験 （実技） 課題：マカロニと小エビのグラタン

評価方法
前期定期試験評価
実技試験70 点
筆記試験30 点
合計 100 点

後期定期試験評価
実技試験100点

90 点以上：S　80 点以上：A
79 点～65 点：B　64 点～50 点：C

※定期試験ごとに実習ノートの提出あり。その加点等で100点を超えた場合は100点とする

使用教科書等

新調理師養成教育全書
必修編　5「調理実習」
全国調理師養成施設協会　編

教科名　調理実習	開講時期 １年次　通年	単位数　10単位
分野名　中国料理Ⅰ		時間数　56コマ
授業方法　実習	担当者名　天野　浩明	

教科概要	中国料理の基礎知識を身に着け(挨拶、衛生管理、包丁管理、調理技術 片付け)全体の段取りができるように指導する。 班の人たちとのコミュニケーションが取れるよう学生に配慮し、就職して から困らない様に指導する。
到達目標	中国料理の基本知識と技術を反映する。 多岐にわたる料理体系を理解し習得する。 調理技術の反復練習や中国語の料理名や材料名を学習し定期試験に 備える。

授業計画

1	① 基本知識と実習の流れ(挨拶・衛生・片付け・器具) ② 中華包丁の研ぎ方。 ③ 中華鍋焼き掃除 ④ 包丁さばき(野菜の切り方) ⑤ ネギ油(葱油)　⑥ラー油(辣油)　⑦中国甘味噌(甜麺醤)
2	① 基本スープの取り方(清湯・毛湯・哨湯・白湯) ② 包丁さばき(野菜の切り方) ③ 干しエビと大根のスープ(蘿蔔蝦米湯) ④ 玉子炒飯鍋振り練習(蛋炒飯)
3	① 包丁さばき(野菜の切り方) ② 冷菜「茹で鶏の四川風胡麻ソースかけ」(棒棒鶏) ③ 干し貝柱と大根のスープ(蘿蔔干貝湯) ④ 玉子炒飯鍋振り練習(蛋炒飯)
4	① 豚肉の薄切りニンニクソースかけ(雲白肉片) ② ザーサイと大根のトロミのついたスープ(榨菜蘿蔔羹湯) ③ 玉子炒飯鍋振り練習(蛋炒飯)
5	① 大根と挽き肉の炒め煮(蘿蔔肉末醤) ② ラーメン調理法(拉麺) ③ 玉子炒飯鍋振り練習(蛋炒飯)
6	① ピーマンと牛肉の細切り炒め(青椒牛肉絲) ② トロミのついた酸っぱ辛いスープ (酸辣湯) ③ 玉子炒飯鍋振り練習(蛋炒飯)
7	① 前期中間試験(大根の切り方・片・絲・末) ② 大根とクラゲの味付け彩り盛り(海蜇蘿蔔蛋捲)
8	① イカ飾り切りの冷菜山椒ソース(涼拌魷魚) ② 大根とハム入り揚げパイ(蘿蔔酥餅)

	③ 玉子炒飯鍋振り練習(蛋炒飯)
9	① 焼き餃子(鍋貼餃子) ② シューマイ(鮮肉焼売) ③ 薄焼き玉子練習(蛋皮)
10	① カシューナッツと鶏肉の炒め(腰果鶏丁) ② 鶏肉の醤油煮込み(紅焼鶏塊) ③ 薄焼き玉子練習(蛋皮)
11	① 冷やし中華(涼拌麺) ② 肉味噌そば(炸醤麺) ③ 薄焼き玉子(蛋皮)
12	① 中華風カニ入り玉子焼き(芙蓉蟹蛋) ② アンニン豆腐(杏仁豆腐) ③ ハムレタス炒飯(洋火腿生菜炒飯)
13	① 揚げ春捲き(炸春捲) ② スープ入り饅頭(小籠包子) ③ 玉子炒飯(蛋炒飯)
14	① 前期期末試験 玉子炒飯(蛋炒飯)
15	① 豚肉のぶつ切り甘酢あんかけ・酢豚(糖醋肉塊) ② 玉子と豚肉の薄切り炒め(蛋炒肉片) ③ 薄焼き玉子(蛋皮)
16	① イカの花切り辛し炒め(公爆魷花) ② イカの薄切りミルク炒め(奶油魷片) ③ 玉子スープ(蛋花湯)
17	① 肉入り饅頭(鮮肉包子) ② 桃饅頭(寿桃包子) ③ 薄焼き玉子(蛋皮)
18	① 五目焼きそば(什錦炒麺) ② 四川風胡麻辛味そば(坦々麺) ③ 薄焼き玉子(蛋皮)
19	① 豆腐の四川風煮込み白ご飯添え(麻婆豆腐) ② 揚げ豆腐の煮込み(家常豆腐) ③ 薄焼き玉子(蛋皮)
20	① 鶏肉のさいの目切り甘味噌炒め(醤爆鶏丁) ② 鶏肉の唐揚げ香味ソースかけ(油淋鶏塊) ③ 薄焼き玉子(蛋皮)
21	① 後期中間試験「薄焼き玉子」(蛋皮) ② 海老のすり身の巻物「蒸し物、揚げ物」(蒸如意蝦捲・炸如意蝦捲)

22	① 海老のチリソース(乾焼蝦仁) ② 海老のマヨネーズ和え(沙律蝦球) ③ 五目炒飯(什錦炒飯)
23	① 鮮魚の蒸し物(清蒸鮮魚) ② カレイの香り揚げ(香炸鰈魚) ③ ピーマンと豚肉細切り炒め(青椒肉絲)試験課題練習
24	① 肉団子の甘酢かけ(糖醋丸子) ② さつま芋の糸ひき飴がらめ(抜絲紅薯) ③ キクラゲと玉子と豚肉細切り炒め(木犀肉絲)
25	① 豚肉の薄切りカレー味炒め(咖喱肉片) ② 中国風変わりドーナツ揚げ(開口笑) ③ ピーマンと豚肉細切り炒め(青椒肉絲)試験課題練習
26	① 渡り蟹の玉子とじ炒め(芙蓉青蟹) ② 鳥の形海老のすり身パン揚げ(鳳蝦仁吐司) ③ 搾菜と豆腐のスープ(搾菜豆腐湯)
27	① 若鶏の香り揚げ(香酥鶏)・中国風クレープ(薄餅) ② タピオカ入りココナッツミルク(椰汁西米露) ③ ピーマンと豚肉細切り炒め(青椒肉絲)試験課題練習
28	① 後期期末試験 ピーマンと豚肉細切り炒め(青椒肉絲)

評価方法	使用教科書等
実技試験 60 点　　筆記試験 20 点 ノート提出 10 点　　学習態度 10 点 合計 100 点 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C	・新調理師養成教育全書 必修編 5「調理実習」 全国調理師養成施設協会 編 ・講師独自のレシピ

教科名　総合調理実習	開講時期 1年次　通年	単位数　2単位
分野名　製菓実習Ⅰ		
授業方法　　実習	担当者名　　小見　優里	

教科概要	1年次の製菓実習では、お菓子作りの基本的な作業手順を身につけます。 お菓子作りは「科学」です。同じ食材でも作り方によってさまざまなお菓子に 変身します。まずは正確な計量から始めましょう。 食べた人が喜ぶ様子を想像しながら、美的センスを磨きます。
到達目標	お菓子作りで使用する器具の適正な扱い方を習得する。 食材の特性を学びながら、温度変化や生地の状態をよく観察できる力を 身につける。 様々な生地の名称を覚え、基本的なお菓子の作り方の手順を理解する。

授業計画

1	・基本的な器具の名称、持ち方 ・正しい計量 ・ゼラチンの扱い方 ・オーブンの使い方 ・バターの特性を知る ① ゼリー ② ブール・ド・ネージュ	5	・別立て法を学ぶ ・砂糖と卵の特性を知る ・メレンゲの作り方 ① シフォンケーキ ② 前期期末試験　練習 課題：パンナコッタ オレンジカルチェ
2	・パウンドケーキの基本を学ぶ ・型紙のはりかた、焼成完了の確認 ① パウンドケーキ ② アイスボックスクッキー	6	前期期末試験（筆記・実技） 課題：パンナコッタ オレンジカルチェ
3	・チョコレートの扱い方 ・生クリームの扱い方 ・メレンゲの作り方 ① トルタ・カプレーゼ ② 試験練習Ⅰ （パンナコッタ・オレンジカルチェ）	7	・シュクレ生地について ・バタークリームの作り方 ・カラメルの作り方と蒸し焼きについて ① レーズンサンド ② プリン
4	・クレープ生地を学ぶ ・小麦粉の特性を知る ・アイスクリームの作り方 ① ミルクレープ ② バニラアイス	8	・ムースの基本 ・フルーツカットについて ・水分量の多いケーキの混ぜ方 ① パッションフルーツのムース ② 味噌チーズパウンドケーキ

9	絞りの技術向上 ① パイピングに挑戦 ② 絞りの練習	14	・共立て法を学ぶ ・生クリームの扱い方 ・ナッペ、絞り出しの方法 ① 生デコレーション 構成:ジェノワーズ クレーム・シャンティ
10	・シュー生地の焼成の作り方 ・クレーム・パティシエールの作り方 ① シュークリーム 構成:パータ・シュー クレーム・パティシエール	15	・ムースの基本を学ぶ ・共立て法を学ぶ ・ゼラチンの扱い方 ・イタリアンメレンゲの作り方 ① ムース・オ・フランボワーズ 構成:ジェノワ―ズ ムース・オ・フランボワーズ
11	・様々な生地の構成から1台のケーキを作る ・パータ・ダックワーズとは ① レアチーズケーキ 構成:パートシュクレ パータ・ダックワーズ クレーム・オ・フロマージュ ② 次回のタルト・オ・フリュイの ③ シュクレ仕込み	16	後期期末試験 練習 ① 課題:ジェノワーズ ② 絞り出しクッキー
12	・タルトの基本を学ぶ ・クルメ法とサブラージュ法の違い ・タルト生地の焼き方 ・シュクレ、ダマンドとは ・クレーム・パティシエールの作り方 ① タルト・オ・フリュイ 構成:パートシュクレ クレームダマンド クレーム・パティシエール	17	後期期末試験(筆記・実技) 課題:ジェノワーズ
13	・パイ生地の扱い方 ① アップルパイ 構成:りんごのフィリング クレーム・パティシエール		
評価方法 授業態度 20 点　　実技試験 30 点 実習ノート 20 点　筆記試験30点 合計 100 点 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C		使用教科書等 各回のメニューに応じたレシピ	

9	絞りの技術向上 ④ パイピングに挑戦 ⑤ 絞りの練習	14	・共立て法を学ぶ ・生クリームの扱い方 ・ナッペ、絞り出しの方法 ② 生デコレーション 構成:ジェノワーズ クレーム・シャンティ
10	・シュー生地の焼成の作り方 ・クレーム・パティシエールの作り方 ② シュークリーム 構成:パータ・シュー クレーム・パティシエール	15	・ムースの基本を学ぶ ・共立て法を学ぶ ・ゼラチンの扱い方 ・イタリアンメレンゲの作り方 ② ムース・オ・フランボワーズ 構成:ジェノワ―ズ ムース・オ・フランボワーズ
11	・様々な生地の構成から1台のケーキを作る ・パータ・ダックワーズとは ③ レアチーズケーキ 構成:パートシュクレ パータ・ダックワーズ クレーム・オ・フロマージュ ④ 次回のタルト・オ・フリュイの ⑥ シュクレ仕込み	16	後期期末試験 練習 ③ 課題:ジェノワーズ ④ 絞り出しクッキー
12	・タルトの基本を学ぶ ・クルメ法とサブラージュ法の違い ・タルト生地の焼き方 ・シュクレ、ダマンドとは ・クレーム・パティシエールの作り方 ② タルト・オ・フリュイ 構成:パートシュクレ クレームダマンド クレーム・パティシエール	17	後期期末試験(筆記・実技) 課題:ジェノワーズ
13	・パイ生地の扱い方 ② アップルパイ 構成:りんごのフィリング クレーム・パティシエール		
評価方法 授業態度 20 点　　実技試験 30 点 実習ノート 20 点　筆記試験30点 合計 100 点 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C		使用教科書等 各回のメニューに応じたレシピ	

教科名　総合調理実習	開講時期 1年次　前期	集団調理実習と合わせて 単位数　３単位
分野名　基本調理		
授業方法　　実習	担当者名　　小出　友佳	

教科概要	調理というのは分野が違っても、基本的な知識・技術は共通しています。これを身に付けることによってより高度な調理が可能になります。まずは、基礎から習得しましょう。 しかし、大量調理というのはレストランや専門店の料理とは異なる調理工程があります。こちらも実習を通じて身につけて欲しいです。
到達目標	包丁の使い方、食材の下処理の基本を習得する。 1食の献立構成、配膳の形態を理解する。 お客様に提供する料理を作るという意識を持ち、衛生管理、味、見た目、盛り付けの細部まで注意して調理する。

授業計画

1.2.3	オリエンテーション ※実習について　基本の切り方	20.21	スパゲティミートソース スープジュリエンヌ 生野菜サラダ　プリン
4.5	ごはん　かきたま汁 煮魚　　お浸し　草もち	22.23	ごはん　カブのスープ煮 ミートローフ コールスローサラダ　果物
6.7	ロールパン　クリームシチュー ひじきのサラダ　果物	24.25	ごはん　鶏のから揚げ　ポテトサラダ ほうれん草ののり酢和え　味噌汁 果物
8.9	ごはん　じゃがいもの味噌汁 鮭のホイル焼き　キャベツのトマト煮 果物	26.27	ごはん　白菜の味噌汁 白身魚のあんかけ もやしの梅肉和え
10.11	豚ロース肉の蒸し焼き丼 中華スープ　　ナムル りんごゼリー	28.29	パン　ペイザンヌスープ ミラノ風チキンカツ　きのこのソテー グリーンサラダ
12.13	麻婆豆腐丼　かきたま汁 春雨サラダ	30.31	あんかけ焼きそば たたき胡瓜の和え物 フルーツポンチ　お茶
14.15	揚げパン　クラムチャウダー ツナサラダ　ムース	32.33	ちらし寿司　吸い物　くるみ和え 南瓜のそぼろあんかけ　抹茶プリン
16.17	前期中間試験 実技・りんごの皮むき かきたま汁	34.35	前期期末試験 実技・きゅうりの輪切り 豚肉の鍬焼き
18.19	親子丼　味噌汁　胡瓜とわかめの 和え物　果物		

評価方法 〈集団〉欄を参照	使用教科書等 新調理師養成教育全書 ・必修編 5「調理実習」 ・必携「調理実習レシピ集」 全国調理師養成施設協会　編 ・補足資料 （家庭料理技能検定公式ガイド） メニューの変更あり

教科名　総合調理実習	開講時期 1年次　後期	基本調理実習と合わせて 3 単位
分野名　集団調理実習		
授業方法　　実習	担当者名　　古川　満美子	

教科概要	集団調理の特徴を理解し、調理作業書に沿って衛生的に作業することができる。 班作業を意識して協力し合い、責任をもって実習に取り組むことができる。
到達目標	①大量調理の特性を理解することができる ②大量調理施設衛生管理マニュアルに沿った行動ができる ③コミュニケーションをとりながら作業をすることができる

授業計画

1	集団調理実習の目的と実習内容	授業の進め方 実習上の注意・心構え 実習結果のまとめ・レポート
	集団調理の運営	食材管理、調理作業管理
	集団調理の特徴と配膳	大量調理の特徴、献立作成 盛り付け・配膳、検食
	給食後の作業	食器の洗浄と保管、調理器具の洗浄・消毒 給食関係事務処理
	集団調理実習 オリエンテーション 1 コマ 準備　2コマ 試作　2コマ 検収作業　1コマ 実習　4コマ×2 片付け　1コマ 反省会	試作、作業工程の確認、大量調理 盛り付け、配膳・配食作業、食器・調理機器の洗浄と消毒、その他の清掃作業他 作業効率の向上とケガや災害の防止に努める。 施設・設備、食品（調理過程の食品の取り扱い）人の衛生管理、検食保存を行う。
15		実習結果のまとめ・レポート
	まとめ	

評価方法	使用教科書等
〈基本〉実技試験 100%（ノート提出必須） 〈集団〉出席・授業態度・レポート　100%の平均で算出 〈基本〉と〈集団〉の評価を 3:1 で算出する 90 点以上:S　80 点以上:A 79 点～65 点:B　64 点～50 点:C	・新調理師養成教育全書 必修編6「総合調理実習」 全国調理師養成施設協会　編 ・補足資料