

# V キャンプ場・野外調理について

## 1 利用方法

### (1) 施設・設備

- ①第1 キャンプ管理棟……………事務室（指導者の打ち合わせ等に利用）  
ホール（ミーティング等に利用）  
宿泊室（4人×2部屋）  
食材倉庫, シャワールーム（6室）
- ②第2 キャンプ管理棟……………冷蔵庫, 寝室, 貴重品ロッカー12口, シャワー設備6カ所
- ③キャンプ場倉庫……………薪, 掃除用具等, その他物品の保管
- ④シュラフ倉庫……………シュラフ（寝袋）等
- ⑤野外調理倉庫……………バーベキューセット等
- ⑥常設テントサイト……………5サイト 10張 }（4～5人用）
- ⑦ドームテント設営サイト…10サイト 20張 }
- ⑧野外調理棟……………調理台12台（1台は12人用）
- ⑨トイレ（屋外）……………2カ所
- ⑩キャンプファイヤー場……………100人程度使用可能（100人以上は他に草原キャンプファイヤー場あり）
- ⑪広 場……………3カ所（集会, レクリエーションなどに使用）



### (2) 貸出物品

- ①ドームテント（4～5人用）……………30張 テント倉庫
- ②シュラフ……………シュラフ倉庫
- ③シュラフシート……………本館2階売店で受け取り
- ④ライスクッカー, 食器類, 鍋……………調理台下の戸棚
- ⑤おたま, しゃもじ, トング等の調理器具……………調理道具保管庫
- ⑥まな板, 包丁などの調理用具……………殺菌庫
- ⑦バーベキューセット……………野外調理倉庫
- ⑧食器洗・手洗い洗剤等……………流し台下の戸棚
- ⑨ゴミ捨て用ポリバケツ……………野外調理棟



### (3) 持参するもの

- ①ふきん（食器拭き用, 台拭き用） ②食器洗いスポンジ ③キッチンペーパー ④軍手
- ⑤牛乳パック ⑥ラップ・ホイル ⑦ビニール袋 ⑧虫よけスプレーなど
- ⑨ランタン（懐中電灯） ⑩うちわ ⑪その他活動に必要なもの

※野外調理の場合, ①～④は必須, その他は必要に応じて, ①～④は売店で購入できます。

### (4) 生活時間

- ①標準生活時間（p23参照）に準じて, 団体で食事・活動の時間等を設定してください。
- ②レストランで食事をする場合, あるいは本館にて入浴する場合の時間は, 本館の標準生活時間に準じて, 代表者連絡会議で決定します。
- ③野外調理を行う場合には, 各団体で独自につどいを行ってください。
- ④消灯・就寝時間以降はテント内で静かに過ごし, 他団体に迷惑をかけないようにしましょう。



### (5) テントサイトでの生活

- ①服装は長袖・長ズボン・スニーカー等, 肌の露出が少ない格好が望ましいです。
- ②テントを利用する前後に, 備え付けの掃除用具で清掃をお願いします。
- ③テント内で蚊取り線香などの火気の使用はできません。

## (6) 清掃及び整理・整頓（退所点検までにすること）

### ① 野外調理棟

- 1) 食器・鍋はきれいに洗って乾いたふきんやキッチンペーパーで水気を十分に拭きとってください。
- 2) ライスクッカーの中は、黒こげ・米粒・水分の残りが無いようご確認ください。
- 3) ライスクッカーは、内部を傷つけないようスポンジで洗ってください。
- 4) 各調理台・ガス台は、台ふきで拭いてください。
- 5) 流しのゴミ受けの中に残飯が残っていないかご確認ください。
- 6) 床は、ほうきで掃いてください。
- 7) ガスの元栓を確実に閉めてください。
- 8) かまど内の灰は残さずきれいに清掃してください。



※洗浄後の食器・鍋・調理器具は、職員による食器点検が終了するまでは調理台の上に1枚ずつ広げて置いたままにしておいてください。

### ② テントサイト

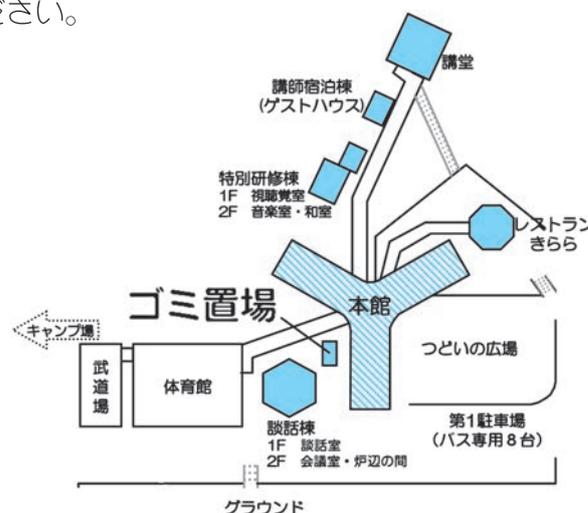
- 1) テント内の荷物を出し、テントの中をほうきで掃いてください。
- 2) テントサイトのゴミは、拾ってください。
- 3) テントのファスナーは、すべて閉じてください。
- 4) シュラフ（寝袋）は、日光干しをしてシュラフ倉庫に返却してください。（晴天時）
- 5) シュラフシートは、専用の回収袋（1袋に約15枚）に折りたたまずに入れて、本館2階売店のシート返却コーナーに返却してください。



### ③ ゴミの処理

- 1) ゴミバケツの中のゴミと段ボールは、職員の説明を受けて本館裏玄関横のゴミ置場に運んでください。
- 2) 炭や灰は、水で消火後、灰捨て場に捨ててください。

☆火が消えていることを必ず確認してください。



## (7) 退所点検

① 団体の代表者はかたづけ確認後、各調理台と各テントサイトに1人以上待機した状態で事務室へ連絡をして、職員と一緒に最終点検を行ってください。

ドームテントは収納袋に入れず、テントサイトに並べた状態で点検を受けてください。

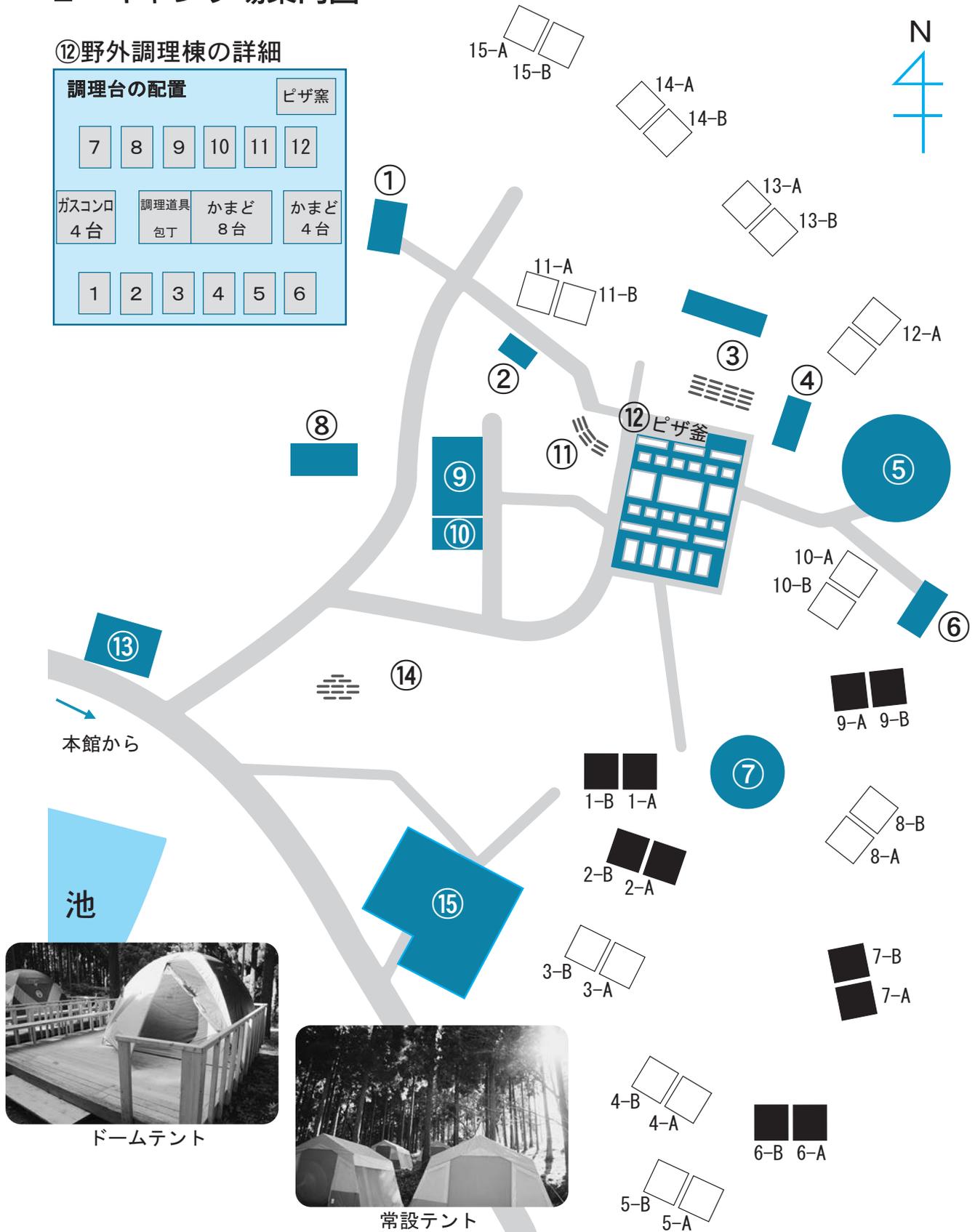
② 不備があった場合は、やり直しを行い、再度点検を受けてください。

## (8) 経費及び支払い

p19～21をご参照ください。

## 2 キャンプ場案内図

### ⑫ 野外調理棟の詳細



ドームテント



常設テント

①男子トイレ

②野外調理倉庫

③のんびり広場

④灰捨て場

⑤キャンプファイヤー場

⑥女子トイレ

⑦こいのぼり広場

⑧テント倉庫

⑨第2キャンプ管理棟

⑩薪倉庫

⑪ORサイト

⑫野外調理棟

⑬シュラフ倉庫

⑭こもれびサイト

⑮第1キャンプ管理棟

□…ドームテント設営サイト

■…常設テントサイト (5人用)

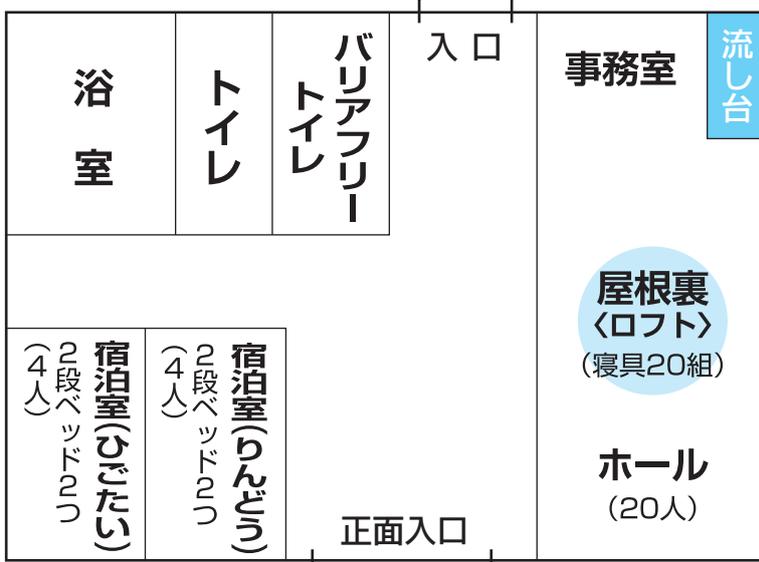
V キャンプ場・  
野外調理について

### 3 第1キャンプ管理棟・第2キャンプ管理棟見取図

- ①テントサイト宿泊の際の避難場所として利用していただきます。
- ②管理棟のみのお申込みはできません。

#### 第1キャンプ管理棟

※( )内は宿泊可能人数



ホール



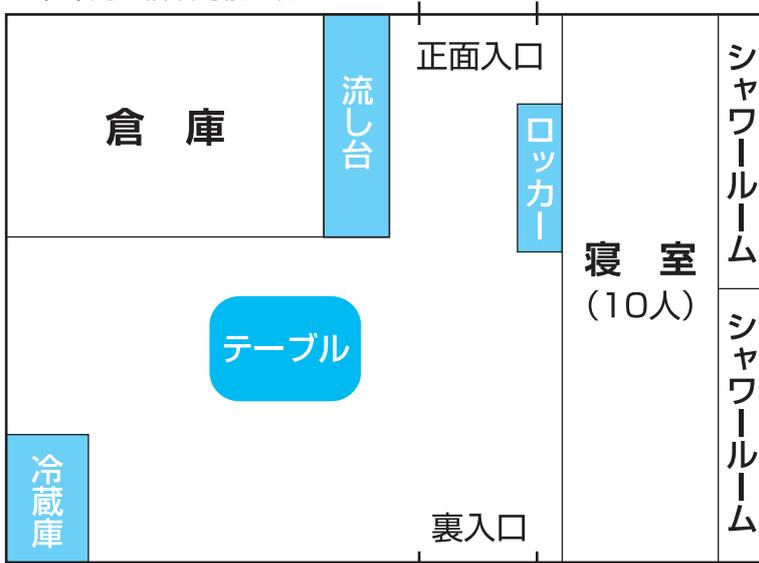
事務室



寝室

#### 第2キャンプ管理棟

※( )内は宿泊可能人数



正面入口



寝室

V 野  
外  
キャン  
プ場  
・  
調  
理  
場  
に  
つ  
い  
て

## 4 野外調理メニュー（材料費のみ）（4月～11月実施可能）

※消費税引き上げが実施された場合には改定を行う予定です。具体的な料金については追ってホームページ等でお知らせします。

朝食メニュー	No. 1 和食 420円	No. 2 洋食 420円	野外調理で持参するもの
	ご飯 米140g 味噌汁 豆腐・わかめ・ネギ・ほんだし・味噌 野菜炒め キャベツ・玉ねぎ・人参・ベーコン ピーマン・塩・コショウ・油 味付けのり・ふりかけ・漬物 りんごジュース 栄養価 797kcal	食パン 2枚 ハム 2枚 卵・油 1個 ジャム・マーガリン 各1個 サラダ ツナフレーク・わかめ・牛乳(200cc) コーン・マヨネーズ コーンスープ 1袋 栄養価 663kcal	①ふきん（食器拭き用、台拭き用） ②食器洗いスポンジ ③キッチンペーパー ④軍手 ※売店でも購入できます。
昼食・夕食メニュー	No. 3 いきなりだご 520円	No. 4 カレーライス 520円	No. 5 阿蘇たかなめし・だご汁 520円
	いきなり団子 2個分 さつまいも 80g 薄力粉・白玉粉 50g 砂糖・塩・ようかん いも蒸しパン 2個分 さつまいも 30g ケーキ粉・牛乳 アルミカップ 2個 野菜スープ ベーコン・玉ねぎ キャベツ・パセリ・セロリ スープの素 ※ガス台を使用します。 栄養価 719kcal	カレーライス 米 140g 牛肉 50g ジャガイモ 30g 玉ねぎ 60g 人参 20g カレールー・油・福神漬 野菜サラダ 阿蘇野菜・ドレッシング リンゴジュース ゼリー・バナナ1/2 栄養価 1025kcal	阿蘇たかなめし 米 100g たかな・胡麻・白だし だご汁 強力粉 40g 地鶏 30g ごぼう・人参・大根・里芋 椎茸・だし・味噌・塩 名水豆腐ステーキ・果物 木綿豆腐1/6丁・阿蘇野菜 油・ドレッシング 栄養価 820kcal
	No. 6 山のバエリアと阿蘇キャベツのまるごとスープ 520円	No. 7 豚汁 520円	No. 8 バーベキュー 1,030円
	山のバエリア ※最小注文人数は10人単位 ご飯 米120g サフラン少々 玉ねぎ 50g オリーブオイル20g ソーセージ 25g コンソメ 1/2個 鶏肉 60g レモン適量 パプリカ 赤20g 緑15g ニンニク 一片 しめじ・アスパラ 各15g 阿蘇キャベツのまるごとスープ キャベツ 120g ベーコン 20g ジャガイモ 10g 玉ねぎ 10g にんじん 5g コンソメ 1/2個 バナナ 1/2 パセリ 栄養価 1,025kcal	ご飯 米 100g 豚汁 豚肉 50g 里芋（ジャガイモ） 50g ごぼう 20g 人参 20g 椎茸 20g 油揚げ 10g 大根 30g 味噌・ネギ・だし バナナ1/2・りんごジュース・ゼリー 栄養価 812kcal	ご飯 米 100g 焼肉 牛肉 100g 豚バラ肉 100g 鶏もも肉 90g ウインナー 2本 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 焼肉のたれ・塩・コショウ バナナ1/2 ★肉の別途料金追加注文可能 栄養価 1212kcal
追加メニュー	No. 9 ハンバーグ 110円	No. 10 ミートボール 110円	No. 11 ウインナー 110円
	レトルトハンバーグ 75g 栄養価 144kcal	レトルトミートボール 65g 栄養価 107kcal	ウインナー 小4本 栄養価 121kcal
	No. 12 ジュース 110円	No. 13 ブリン 60円	No. 14 ヨーグルト 60円
	オレンジジュース 200cc 栄養価 99kcal	なめらかプリン 70g 栄養価 78kcal	さわやかヨーグルト 70g 栄養価 64kcal
阿蘇オリジナルメニュー	No. 15 石釜ピザ・パン 一人 520円（ピザのみ310円、パンのみ210円）		No. 16 石釜クッキー 210円
	☆ピザ 大プレート 2枚（10人分） 強力粉 1kg ドライイースト 25g 塩 20g オリーブオイル 20cc ピザソース 適宜 具材（ベーコン・チーズ・阿蘇の季節の野菜） 栄養価 ピザ1人分 674kcal	☆パン 直径8cm程度のチョコレートパン 30個10人分 強力粉 1kg ドライイースト 35g 塩 15g ヨーグルト 30g バター 130g 一口チョコ 30個 栄養価 パン1人分 527kcal	☆型抜き15枚×10人分 ホットケーキミックス粉 1kg 牛乳 200cc バター 250g ★12月～3月限定 栄養価 クッキー1人分 566kcal
★No.15は主に昼食メニューですが、下記オプションを追加できます。 阿蘇たっぷり野菜スープ（10人分で520円） ★No.15, 16は最小注文人数は10人単位です。 ★No.15, 16は石釜燃料費として薪・丸太・ガス台代（約3,530円）が必要です。			

注意！

- ①食材の持込はできません。
- ②食材受け渡し場所は、野外調理棟又は第1キャンプ管理棟で団体代表者確認のもとお渡しいたします。
- ③「指導依頼用紙」の提出は1カ月前までです。（p44）
- ④人数の変更は7日前までに レストラン（TEL 0967-22-1621）へご連絡ください。