

教科		料理		科目		栄養学		単位数		2	
学年		2		科		普通科		専攻・コース		クックラボ	
教科書		食品と栄養の特性				副教材					
学習到達目標		健康の維持・増進を図るために必要な知識を習得する。栄養に関する知識を献立作成や調理に役立てる。									
評価の観点		近年の生活習慣病の増加などを理解し、国民の栄養上の課題に対応して、栄養に関する専門的な知識を身につけている。									
期	月	学習内容・項目				学習のポイントと到達目標				備考	
前	4	第1章「栄養素の機能と健康」 第6節 ミネラル				・ミネラルとは何か、ミネラルの種類について理解する。					
	5	第7節 その他の成分				・水分、機能性成分について理解する。					
	6	第2章「消化と吸収」 第1節 食品の摂取				・生理的欲求について理解する。					
期	7					・心理的欲求について理解する。					
	8					・栄養管理について理解する。					
	9	第2節 栄養素の消化・吸収・代謝				・栄養素の消化について理解する。					

期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備考
後	10		・栄養素の吸収について理解する。	
	11		・栄養素の代謝について理解する。	
	12	第3章「エネルギー代謝と食事摂取基準」 第1節 エネルギー代謝	・エネルギー代謝とは何か、エネルギー摂取量とエネルギー消費量について理解する。	
期	1	第2節 日本人の食事摂取基準	・日本人の食事摂取基準とは何か、食事摂取基準の指標について理解する。	
	2	第3節 食品の選択	・食品標準成分表、食品分類法について理解する。	
	3		・食事バランスガイドについて理解する。	

教科		料理		科目	調理実習	単位数	5
学年	2	科	普通科		専攻・コース	クックラボ	
教科書		調理実習			副教材		
学習到達目標		料理の楽しさを知る。調理、素材の基礎知識と調理の基本技術を習得する。料理を通して人間性を高める。					
評価の観点		調理の目的や食品の性質、調理の基本操作など基礎的な調理の知識や理論を理解し、技術を習得できる。					
期	月	学習内容・項目		学習のポイントと到達目標		備考	
前	4	魚三枚卸し 魚のソテー 魚の出汁のソース 付け合わせ カスタードクリーム		鱈の三枚卸し 鱈のソテー ソース（ブルブラン） 付け合わせ（ほうれん草のソテー） クレマ・カタラナ風			
	5	魚三枚卸し、魚のソテー 魚の出汁のソース  付け合わせ  パスタ 白米、バターライス カスタードクリーム  ケーキ		鱈の三枚卸し、鱈のソテー ソース（ヴァンブラン、ディル風味のブルブラン、トマトとケイパーのヴァンブラン、トマトソース） 付け合わせ（キャベツとベーコンの蒸し煮、かぼちゃ、蕪、トマトのオープン焼き、ブロッコリーのバター風味、グリンピースの煮込み） パスタ（ペスカトーレ） 米（白米、バターライス） ミルフィーユ、バナナカスタードパイ マンゴークリームパイ カトルカール			
	6	魚三枚卸し、魚のソテー スモーク、ポワレ  魚の出汁のソース オランダーズソース ポーチドエッグ  サフランライス ケーキ		鱈の三枚卸し、鱈のソテー、鱈トマト なすの重ね焼き、鱈のスモーク、鱈のポワレ  ソース（ブルブラン、マスタード風味のクリーム、オランダーズ） ポーチドエッグのサラダ、エッグベネディクト  サフランライス  レモンケーキ、紅茶のパウンドケーキ ケイク・ショコラ・レザン、刻みチョコのケーキ			

期	7	魚のポワレ、鶏肉ソテー ポーチドエッグ  温製ヴィネグレットソース  冷製パスタ  アングレーズソース	鱸のポワレ、鶏もものソテー ポーチドエッグラタトゥイユ添え、ポーチドエッグと温野菜のサラダ) ソース (玉葱ヴィネグレット、ベアルネーズ) 冷製パスタ (トマトとモッツァレラ、ラタトゥイユとトマトソース) レモンジュレアングレーズ添え、バニラアイスクリーム、	
	8			
	9	魚三枚卸し、魚のソテー 温製ヴィネグレットソース  付け合わせ  リゾット  アングレーズソース	魚三枚卸し (甘鯛、真鯛) 甘鯛松笠焼き、真鯛のソテー ソース (ベーコン玉葱の温製ヴィネグレット、エストラゴン温製ヴィネグレット) 付け合わせ (オクラサラダ、ポムアネット) リゾット (チーズリゾット、きのこリゾット) パイナップルキャラメリゼ・アングレーズソース、イギリス風ブランマンジェ	
期	月	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	備考
後	10	魚三枚卸し 魚ソテー 魚の出汁のソース  ハンバーグ リゾット 付け合わせ  ババロア パン生地	三枚卸し (黒ムツ、連子鯛、イサキ) ソテー (黒ムツ、連子鯛、イサキ) ソース (ヴァンブラン、青海苔風味のヴァンブラン、長葱とフェメ) ハンバーグデミグラスソース リゾット (青海苔、キャベツ) 付け合わせ (ジャガイモのクレープ、ジャガイモソテー) バニラババロア ピザ	
	11	魚三枚卸し、魚ソテー 魚の出汁のソース 付け合わせ  ババロア  パン生地	三枚卸し (黒ソイ) ソテー (黒ソイ) ソース (赤パプリカ) 付け合わせ (ほうれん草のソテー、人参のグラッセ、ジャガイモの塩茹で) ババロアオレンジ、ミルクティームース、 プティパン、全粒粉のプティパン	

期	12	魚三枚卸し 魚蒸し煮、ムニエル  魚の出汁のソース  ババロア パン生地	三枚卸し（ほうぼう、鯛、ヒラメ） ほうぼうのデュクレレ風、 ムニエル（鯛、ヒラメ） ソース（デュクレレ風、フュメのポトフ、焦がしバター） マロンムース 全粒粉のプティパン	
	1	魚三枚卸し 魚揚げ物 魚蒸し物 付け合わせ  サフランライス ロールケーキ  パン生地	三枚卸し（真鯛） 揚げ物（真鯛のベーニエ、フリール） 蒸し物（真鯛） 付け合わせ（菜花のブイヨン風味、ブロッコリーのバター風味） 魚出汁のサフランライス 純生ロールケーキ、チョコレートのロールケーキ、 プティパン	
	2	鶏肉の煮込み  パスタ  ロールケーキ  ムース	鶏もも肉煮込み（猟師風、フリカッセ、プロバンス風） パスタ（キャベツとツナ、プッタネスカ、カルボナーラ） ロールケーキ（キャラメルクリーム、ヨーグルトクリーム） ヨーグルトムース・オレンジマリネ添え	
	3	ベシャメルソース  ソース パスタ 共立て生地	ベシャメル（鶏と芽キャベツのグラタン、ラザニア） ソース（ボロネーゼ） パスタ（プティトマトのトマトソース） ジェノワーズ生地（クリームとイチゴ添え、ヴィクトリアケーキ）	