

つくろう料理コンテスト

中学生がつくる朝食メニューを募集します

茨城県内（地元）でとれる食材を使って、休日の朝に家族といっしょに食べたい料理を考え、応募してみましよう。

応募したい人は、
栄養職員・鈴木まで
声をかけてください。

材料や作り方を記入する
用紙を渡します。

しめきりは 5/23 です。

募集テーマ 「Myホリデー朝食メニュー」

【献立づくりのポイント】

～主食・主菜・副菜をそろえ、栄養
バランスの良い献立を考えてみましょう～

主菜

肉、魚、
卵、豆腐
など

おもにたんぱく質が
ふくまれる食品を使
って考えてみましょ
う

主食

ごはん、
パン、めん
もち、など

おもに炭水化物がふく
まれる食品を使って考
えてみましよう

副菜

野菜、海草
きのこ、
など

おもに無機質やビタミン
がふくまれる食品を
使って考えてみましょ
う

～住んでいる地域でとれる食材を
料理に使ってみましよう～

- ◎ 地元の特産物はなんでしょうか？
- ◎ スーパーマーケット等では、地元の食材としてどんな物が並んでいるでしょうか？
- ※ 地元の食材について調べ、それを使った料理を考えてみましよう。

<第2次審査について>

第1次審査（書類審査）で選出された場合、第2次審査に出場し、生徒のみで調理実技を行っていただきます。

選出された方へは、平成31年7月5日（金）までに学校を通じてお知らせいたします。

第2次審査 平成31年8月22日（木）
会 場 中川学園調理技術専門学校

<募集内容>

中学生が、テーマに沿った献立を考え、作る作品を募集します。

- ・ 材料費の目安は1人分500円以内とする。
 - ・ 独創性があり、誰もが作りやすい献立とする。
 - ・ 茨城県内（地元）の食材を献立の中に取り入れる。
 - ・ 主食・主菜・副菜の整った1献立とする。
 - ・ 調理時間が60分以内の献立とする。
 - ・ 募集メニューは、未発表のものとする。
 - ・ 応募票の所定の事項にもれなく記入する。
- ※主食が米飯の場合には、炊きあがった白米を使用する。（混ぜごはんやおにぎりなど時間内に調理できる内容は可。）
※応募メニューの著作権、著作権は主催者に帰属し、応募メニューについては、原則返却しませんのでご了承ください。
※入賞作品については、入賞者の肖像・個人データ（学校名・男女別・学年・氏名など）献立を広報紙・報道機関紙等で使用することがあります。また、入賞作品を使用した料理の提供をすることもありますのでご了承ください。

※ 学校を通じて応募してください。



中学生用