

つくろう料理コンテスト

いばらき
茨城をたべよう

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。



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、
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のような食材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。

～学校で学んだことをふりかえって、料理を作ってみましよう～

（例：技術・家庭科）

- 手際よく調理を進めるために、必要な材料や調理器具、調理の手順を考える。
- 食品に含まれる栄養素の種類と働き
- 栄養のバランスのよい食事
- 地域の食材を使用した和食の調理（だしを用いた煮物や汁物など）

＜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円程度とする。
- ・ 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。
- ・ メニューは、未発表で個人による応募とする。
- ・ 応募票の所定の事項にもれなく記入する。

※応募票（別紙様式1）裏面に写真の貼付及び、チェック項目の全てにチェックが入っていることを条件とします。

※応募メニューの著作権、版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。

＜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、令和4年7月12日（火）までに学校を通じてお知らせいたします。

第2次審査 令和4年8月24日（水）
会 場 中川学園調理技術専門学校

※ 学校を通じて応募してください。

中学生用