

R7 つくろう料理コンテスト

小学生がつくる朝食メニューを募集します

茨城をたべよう

住んでいるところでとれる食材を使って、お休みの日に、家族といっしょに食べたい朝食メニューを考えてみましょう。

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】

小学5、6年生用

～3つのグループと

3つのお皿をそろえてみましょう～

しゅしょく

主食 (ごはん、パン、めん、もちなど)

おもにエネルギーのもとになる食材を使ってみましょう。

しゅさい

主菜 (肉や魚の加工品、卵、とうふなど)

おもに体をつくるもとになる食材を使ってみましょう。

ふくさい

副菜 (やさい、きのこなど)

おもに体の調子を整えるもとになる食材を使ってみましょう。



<募集内容>

小学生が、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。
- ・ 簡単で、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。
- ・ 小学生は食材として生の魚と肉は扱わない。
- ・ 主食がごはんの場合は、白いごはんを使用する。(炊き込みごはん、十穀ごはんなどは不可)
- ・ 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。

<応募方法>

※コンテストに関する問い合わせは学校までお願いします。

- (1) 学校を通じて応募する方法 (応募票(様式1)に必要事項を記入し、写真を添付する)
※学校への提出締切日は各学校に確認してください。学校提出締切日6月2日(月)
- (2) インターネットから個人で応募する方法 ※Googleアカウントにログインする必要があります。
下記URL又はQRコードを読み取り、応募フォームに必要事項を入力し、応募票(様式1)をPDFファイルにしたものを添付して応募する。 応募票(様式1)は学校からもらってください
※(2)での応募の締め切りは令和7年6月13日(金)です。

応募URL	QRコード
https://forms.gle/Sv3Co8EBGXqzetzf77	

(別紙様式1)

令和7年度 つくろう料理コンテスト応募票

学校名				
ふりがな		学年	年	性別
氏名				
献立のタイトル				
料理の名前	材 料 名	4人分の目安量	作 り 方	

※ 裏面もご記入ください。

使用した茨城県産の食材名		使用した茨城県産 食材数 個
考えた朝食のPRと茨城県産の食材を調べたり、料理をした時のあなたの感想		
この朝食を食べた時のあなたの家族の感想		
【出来上がり写真】		
<p>【提出前に必ず確認しましょう。】(口にチェックを入れた後、学校に提出してください)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 学校名、氏名、メニュー名、茨城県産の食材、PRなど全て記入した。 <input type="checkbox"/> 出来上がり写真をつけた。 <input type="checkbox"/> このレシピは他の料理コンクールなどに提出していないものである。 <input type="checkbox"/> 個人(1人)での応募である。 <input type="checkbox"/> 茨城県産の食材を取り入れている。 <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜がそろった献立である。 <input type="checkbox"/> 材料費は、1人分500円位である。 <input type="checkbox"/> 調理時間は、60分以内である。(炊飯時間は除く) <input type="checkbox"/> 主食がごはんの場合、白米を使用した献立である。(混ぜご飯可、炊き込みご飯は不可) <input type="checkbox"/> 簡単で誰もが作りやすい献立である。 <input type="checkbox"/> (高校生のみ)市販の調味ソースのみの味付けではない。 <input type="checkbox"/> (小学生のみ)生の肉、魚を使用していない。 		
調理時間	分(炊飯時間等は除いた調理時間)	

全ての項目にチェックできていれば○をつける