




『ごはんコンテスト』の約束事

(中学生用)

＜その1＞主食は「ごはん  」です。

- ・「パン」や「めん」や「シリアル」などは主食としては使えません。
- ・主食は白いごはんが基本です。混ぜ込みごはんはできますが、炊き込みごはんでの応募はできません。

＜その2＞主食・主菜・副菜をそろえましょう。

② 主 菜

(魚・肉・卵・豆を
使ったおかず)

※揚げ物料理は入れない。

③ 副 菜

(野菜を使ったおかず)



① ごはん

(混ぜ込みごはんは○
炊き込みごはんは×)

※混ぜ込みごはんは、炊き上がった白いごはんを具を混ぜたごはんのことです。

＜その3＞詰め方の黄金比は、3：2：1です。



- 緑:ピーマン、ブロッコリーなど
- 黄:卵黄、かぼちゃなど
- 赤:トマト、にんじんなど
- 白:ご飯。大根など
- 黒・茶:ひじき、ごま、肉など

＜その4＞季節の野菜・郷土の食材・お家の自慢料理などを取り入れる。

- 季節の食材や地場産物
- 郷土に伝わる料理
- お家の人や自分の得意料理
- など

＜その5＞写真をはりましょう。



イラストは使えません。



＜その6＞応募用紙は「しっかり」「ていねいに」書きましょう。

〈材料・作り方〉

使った材料・分量・作り方は、しっかり・ていねいに書きましょう。

〈ネーミング〉

お弁当の内容をイメージする名前を付けましょう。

〈特徴と工夫〉

がんばったところ・工夫したところなど。

ふくしまっ子 ごはんコンテスト		学校 学年	
ふりがな		氏名	
学校名		中学校 学年	
【ネーミング】			
【特徴と工夫】			
1人分の材料と分量 (gまたはml)		【作り方】	
材 料	1人分量	<下ごしらえ>	
<手順>			