

チャレンジクッキングだざいふ

共催：公益財団法人福岡県学校給食会

おうちで料理にチャレンジ！

後援：福岡県教育委員会

めざす料理にチャレンジして、認定証をもらおう！



まず10級のおにぎりからはじめよう！

下の表を見て、おうちの人と話し合いながら料理をつくってみましょう！

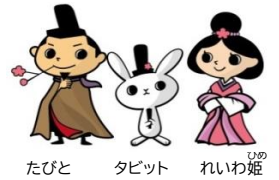
応募用紙に写真を貼り、作り方、感想を書いて学校に提出してください。

初めてチャレンジする人は、10級から始めましょう。いくつ応募してもかまいません。

10級・9級・8級・7級～と順番につくってください。今までにチャレンジした人は、認定され

た級の次の級からチャレンジできます。

だざいふし
太宰府市のPRキャラクター



級	作る料理	認定するための約束など
10	おにぎり	①お米を洗って、炊くことができる。 ②好きな形のおにぎりを作ることができる。  ここからスタート！！
9	生野菜のサラダ	①野菜を洗うことができる。 ②ちぎったり、切ったりして形をととのえきれいに盛り付けることができる。
8	ゆで卵 ※ゆでじゃがいも	①お湯をわかして、卵をゆでることができる。 
7	温野菜サラダ 野菜炒めなど	①野菜の皮をむいたり、切ったりすることができる。 ②ゆでたり、炒めたりの加熱調理ができる。 
6	卵料理 ※ウインナーやツナなどを使った炒め物	①目玉焼きや炒り卵、卵焼きなどの卵料理を作ることができる。
5	みそ汁 すまし汁	①いりこやこんぶ、かつおぶしでだしをとって「みそ汁」や「すまし汁」を作ることができる。
4	メインのおかず(主菜)	①肉や魚を使って、メインのおかずを作ることができる。 ②煮る、焼く、炒めるなどの加熱調理ができる。 
3	ごはん 具たくさんの汁物	2品作る ①ごはんを炊いて、いろいろな具を入れた汁物を作ることができる。
2	ご飯・汁物 副菜(野菜のおかず)	3品作る ①ごはんを炊いて、汁物と副菜(野菜のおかず)を作ることができる。
1	ごはん 主菜(肉・魚・豆などのおかず) 副菜(野菜のおかず) 汁物 など	4品以上作る 1食分の食事を考えて作ることができる。 すばらしい献立は給食に登場するかも!? 

◎アレルギーのある人は※の料理を作ってもいいです。