調理実習の計画と記録

実習日　　月　　日（　）　時限

年	組	番	班
名 前			

● 献立	●実習のねらい
● 盛りつけ・配ぜんの図	●自分の目標

●作業の分担表

係	名前	係	名前

献立	材　料	1人分の分量	（　）人分の分量	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類（米・パン・めん）いも類・砂糖	6群 油脂	その他

●調理の手順　　作業の内容や注意など

献立 →	
時間（分）	
0	

●自己評価　（よくできた…A　ふつう…B　できなかった…C）	
目標は達成できましたか？	
計画と準備はできましたか？	
清潔な身じたくをして調理できましたか？	
手順どおりにできましたか？	
時間内にできましたか？	
班で協力して調理できましたか？	
図のとおり盛りつけできましたか？	
出来上がった料理の味はどうでしたか？	
後かたづけまでできましたか？	

● ふり返って感想や反省を書こう