



**Harmony  
of Skaneba**  
Beyond Growth, Toward Meaning

**PETUNJUK TEKNIS LOMBA MEMASAK MENU SEHAT NON-BERAS & NON-GANDUM  
PKK KECAMATAN BANSARI DALAM RANGKA HUT KE-18 SMK NEGERI BANSARI TAHUN 2026  
"Inovasi Pangan Lokal: Sehat, Bergizi, dan Mandiri"**

**Deskripsi Perlombaan**

Lomba Memasak Menu Sehat merupakan ajang kreativitas bagi ibu-ibu PKK untuk menyajikan satu porsi hidangan lengkap tanpa menggunakan beras maupun gandum. Fokus utama kompetisi ini adalah mengoptimalkan potensi bahan pangan lokal khas Temanggung, seperti singkong, talas, dan jagung, menjadi sumber karbohidrat utama yang ekonomis namun tetap memenuhi standar gizi seimbang.

Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong diversifikasi pangan berbasis kearifan lokal sekaligus meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat tanpa ketergantungan pada beras. Selain itu, lomba ini menjadi sarana untuk menggali nilai estetika dan daya jual bahan lokal serta mempromosikan gaya hidup ramah lingkungan melalui pengurangan penggunaan plastik sekali pakai.

**1. Ketentuan Umum**

- a. **Fokus Menu:** Peserta wajib menciptakan satu porsi hidangan lengkap yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan minuman.
- b. **Bahan Utama:** Karbohidrat wajib menggunakan pangan lokal non-beras dan non-gandum (seperti singkong, ubi jalar, talas, jagung, atau kimpul).
- c. **Orisinalitas:** Resep yang disajikan harus merupakan hasil kreasi mandiri tim dan belum pernah menjuarai lomba serupa.
- d. **Batasan Biaya:** Total biaya bahan baku maksimal adalah **Rp 100.000,-** yang dibuktikan dengan nota belanja.
- e. **Prinsip Lingkungan:** Dilarang keras menggunakan bahan plastik sekali pakai atau styrofoam dalam penyajian.

## 2. Ketentuan Teknis Penyajian

- a. **Identitas Menu:** Setiap meja wajib dilengkapi kartu deskripsi menu yang berisi Nama Menu, Rincian Bahan, Estimasi Gizi, dan Manfaat Kesehatan.
- b. **Piranti Saji:** Menggunakan bahan alami atau pecah belah seperti bambu, tanah liat, kayu, atau keramik.
- c. **Kesiapan Bahan:**
  - 1) Bahan mentah dibawa dalam kondisi bersih (sudah dicuci/dikupas).
  - 2) Proses pemotongan dan memasak dilakukan sepenuhnya di lokasi lomba.
  - 3) Khusus makanan pokok (karbohidrat), diperbolehkan dibawa dalam keadaan matang.

## 3. Mekanisme Lomba

- a. **Peserta** : Beregu, terdiri dari 5 orang per tim dari perwakilan PKK Desa Se-Kecamatan Bansari
- b. **Durasi** : Waktu pengerjaan total (memasak hingga penataan) adalah **180 menit (3 jam)**.
- c. **Peralatan** : Peserta membawa peralatan masak mandiri (kompore portable/tungku, alat potong, dan alat saji).
- d. **Registrasi** : Dilakukan di lokasi dengan menyerahkan bukti nota belanja.

## 4. Format Penilaian

Indikator Penilaian	Skor 81-100 (Sangat Baik)	Skor 61-80 (Baik)	Skor 41-60 (Cukup)	Skor <40 (Kurang)
<b>Kreativitas &amp; Inovasi (25%)</b>	Transformasi bahan lokal sangat unik; bentuk/tekstur tidak menyerupai aslinya (misal: tiwul instan atau mie singkong) dan belum pernah ada sebelumnya.	Ada modifikasi menarik pada bahan lokal, namun bentuk dasar bahan masih terlihat dominan.	Menggunakan bahan lokal dengan cara pengolahan standar yang sudah umum di masyarakat.	Tidak ada unsur kreativitas; bahan hanya direbus atau dikukus tanpa pengolahan lebih lanjut.
<b>Kandungan Gizi &amp; Kesehatan (25%)</b>	Komposisi porsi sangat ideal; menggunakan teknik memasak sehat (kukus/rebus/panggang); tanpa penyedap rasa buatan.	Komposisi gizi cukup seimbang; menggunakan sedikit minyak; penggunaan penyedap buatan sangat minimal.	Keseimbangan gizi kurang (misal: terlalu banyak karbohidrat); masih menggunakan teknik gorengan yang dominan.	Menu tidak memenuhi kaidah gizi seimbang; penggunaan bahan tambahan pangan buatan secara berlebihan.
<b>Citarasa (20%)</b>	Rasa sangat lezat; bumbu meresap sempurna; tekstur bahan makanan pas (tidak lembek/keras); minuman menyegarkan.	Rasa enak dan konsisten; tingkat kematangan bahan cukup baik; keseimbangan rasa sudah muncul.	Rasa cukup namun ada satu elemen yang kurang (misal: terlalu asin atau sayuran terlalu matang).	Rasa hambar atau tidak selaras antara masakan dan minuman; ada bau bahan mentah yang masih tertinggal.
<b>Penyajian &amp; Kebersihan (15%)</b>	Estetika sangat tinggi; penggunaan wadah tradisional (tembikar/bambu) sangat artistik; area masak sangat bersih.	Penampilan rapi dan menarik; penggunaan wadah non-plastik terpenuhi; kebersihan area terjaga.	Penampilan standar; tidak menggunakan plastik namun estetika kurang; area masak sedikit berantakan.	Menggunakan bahan plastik; penyajian tidak menarik; area memasak kotor dan tidak higienis.
<b>Efisiensi Biaya &amp; Edukasi (15%)</b>	Nota belanja akurat sesuai budget; deskripsi nilai gizi sangat lengkap, komunikatif, dan edukatif.	Nota belanja sesuai budget; deskripsi menu tersedia dengan informasi gizi dasar yang benar.	Nota belanja tersedia namun mendekati batas budget; deskripsi menu kurang lengkap atau sulit dibaca.	Tidak menyertakan nota belanja atau melebihi budget; tidak ada keterangan menu (nilai gizi/manfaat).

## 5. Jadwal Pelaksanaan

**Pelaksanaan Lomba:** Kamis, 21 Mei 2026 | 08.00 - 11.00 WIB | Area SMKN Bansari.

08.00 – 08.15: Pembukaan dan Persiapan Area (Meja Panitia).

08.15 – 10.15: Proses Memasak dan Penataan.

10.15 – 10.45: Penjurian (Presentasi singkat per kelompok).

10.45 – 11.00: Pengumuman Pemenang dan Penutup.

## 6. Pendaftaran

Pendaftaran dilakukan secara kolektif melalui perwakilan PKK Kecamatan atau melalui laman:

<https://hut.smknbansari.sch.id/>

## 7. Penghargaan

a. **Juara 1:** Uang Pembinaan + Piagam Penghargaan.

b. **Juara 2:** Uang Pembinaan + Piagam Penghargaan.

c. **Juara 3:** Uang Pembinaan + Piagam Penghargaan.

## 8. Penutup

Kesehatan keluarga dimulai dari dapur kita. Mari tunjukkan bahwa bahan pangan lokal Temanggung mampu menjadi hidangan kelas dunia yang sehat dan bergizi!