

トマト給食コンテスト結果発表!

優秀賞



トマトおでん
緑陽小学校5年 早川知輝さん

優秀賞



じゃがいものトマトバジルソースがけ
上野中学校2年 立川花帆さん

入賞5作品



とんこま豚キムチ丼
三ツ池小学校6年 保 香久弥さん



メカジキのトマト煮
上野中学校2年 ティファラケリーさん



トマトシュウマイ
緑陽小学校5年 渡辺望生さん



トマトちらしずし
平洲小学校2年 木下あいりさん



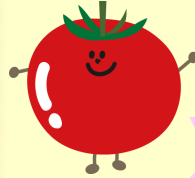
野菜たっぷり! トマトケーキ
上野中学校2年 竹村萌花さん

～トマト給食コンテスト事務局より～

285メニューの応募を頂きました。有難うございました
どのメニューもトマトがおいしく楽しく食べられるものばかりでした!!
審査基準に従って厳正に選考させて頂き決定した
優秀賞のメニューは1・2月の給食で登場します! お楽しみに♡

11月10日のトマトメニュー

ハムステーキハンバーガー「ハムステーキ・キャベツソテー」



トマトのうま味がぎゅつと詰まった栄養満点トマトバンズパンだよ！

☆ トマトバンズパン

【材料】4人分

強力粉	200g
砂糖	15g
塩	2g
マーガリン	10g
脱脂粉乳	4g
ショートニング	4g
ドライイースト	3g
トマトジュース	150ml位

【作り方】

1. ボールに材料を入れ混ぜ、耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。
2. 生地を丸めて、ボールに入れて、15分ほど寝かせる。
3. 少し生地のガス抜きをし、4等分に切って丸め、35℃で40分ほど発酵させる。
4. オーブンで、200℃20分ほど焼く。

☆ ハムステーキ

【材料】4人分

厚切りハムステーキ	40g×4枚
トマトダイス缶	40g
たまねぎ	20g
にんにく	半片
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ2
水	大さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。
2. ハムステーキはフライパンでこんがり焼く。
3. ハムステーキをとり出し、にんにく、玉ねぎを炒める。
4. 砂糖、ケチャップ、ウスターソース、トマトダイス缶、水を加える。
5. 弱火で煮込み、少しとろみのあるソースに仕上げる。
6. ハムステーキにソースをかける。

☆ キャベツソテー

【材料】4人分

キャベツ	120g
塩	0.8g
炒め油	少々

【作り方】

1. キャベツは千切りにする。
2. フライパンに少量の炒め油を熱し、キャベツを炒める。
3. キャベツがしんなりしてきたら塩をふる。

☆ ハムステーキバーガー

【作り方】

1. トマトバンズパンに、横に切り目を入れる。
2. ハムステーキとキャベツソテーをはさむ。



おすすめポイント！
パンとトマトソースのダブルでトマトが
味わえます♪♪