



～毎月10日は トマトの日～

Season9

「トマト新聞 7月号」 小中学校版

あなたの考えたメニューが給食になって登場！？

トマト給食コンテスト！！

目的	みんなが食べたいメニューをトマト給食に！
応募資格	東海市内の小中学校に通う児童・生徒
応募方法	裏面に必要事項を記入の上、提出先に提出（窓口・郵送）するか、インターネットの応募フォームより提出
提出先	東海市しあわせ村 健康推進課 〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2-1
応募基準	トマトやトマトの加工品が使われていること。 自分が考えたレシピであること。
審査方法	給食としての容易性、彩り、使用食材のバランス、トマトの活用度等を総合的に判断します。
応募用紙	裏面
その他	入賞レシピ及び入賞者の学校名、学年、氏名を市のホームページ等で公表する場合があります。

提出期限 2022年9月1日(木)必着

結果発表

入賞作品の考案者(7名)には、市が表彰状、カゴメからカゴメ商品詰め合せを贈呈します。
また、2022年11月号で入賞レシピ及び入賞者の学校名、学年、氏名を発表します。

入賞レシピ

優秀賞(2作品)は、トマト給食として2023年1月・2月に登場します。

応募者の方全員に、
参加賞としてオリジナルとまていーむ
グッズをプレゼントします！



申し込みサイト
<https://logoform.jp/form/JAqd/104004>

7月11日のトマトメニュー「トマトとなすのスパゲティ」



- 【材料(4人分)】
- スパゲティ・・・100g
 - ウインナー・・・70g
 - にんじん・・・40g
 - 玉ねぎ・・・100g
 - なす・・・60g
 - トマト・・・80g
 - エリンギ・・・25g
 - にんにく・・・1片

- A {
- トマトケチャップ・・・大さじ1と1/2
 - トマト缶(ダイス)・・・60g
 - ウスターソース・・・小さじ1強
 - 洋風だし・・・小さじ1/2
 - 三温糖・・・小さじ1/2
 - 食塩・・・適量
 - こしょう・・・適量
 - ローリエ・・・適量
 - オリーブ油・・・適量

【作り方】

- ① ウインナーは1cmの輪切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎ・エリンギは薄切り、なすは半月切り、トマトはさいころ切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して、なすを焼く。焼き色が付いたら、皿に移す。
- ③ ②のフライパンに再度オリーブ油を熱してにんにくを炒め、香りを出す。
- ④ 玉ねぎ、にんじん、塩・こしょう、ローリエを加え、野菜がしんなりするまでよく炒める。
- ⑤ ウインナー、エリンギ、トマトを加え、炒める。
- ⑥ A、茹でたスパゲティ、②で焼いたなすを加え、混ぜて完成。

夏が旬のトマト、なすを使ったスパゲティです。エリンギが食感のアクセントになっています。

学校名	学校		学年	年
名前				
連絡先	住所 〒		TEL	
料理名 例: トマト入り麻婆豆腐				
材料 (4人分) かじょう書き 記入例 豆腐.....300g 豚ひき肉.....100g 玉ねぎ.....150g にんじん.....40g ねぎ.....40g しょうが.....1片 にんにく.....1片 トマト缶(ダイス)60g トマトケチャップス.....小さじ2 赤みそ.....大さじ1強 しょうゆ.....小さじ2 酒.....小さじ1 砂糖.....大さじ1 オイスターソース.....小さじ1/2 中華だし.....小さじ1 豆板醤.....少々 こま油.....少々 片栗粉.....大さじ1 リンゴ油.....適量 水.....120cc		作り方 記入例 ①豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。 ②油を熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、肉を入れてさらに炒める。 ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、水、トマト、調味料を入れて混ぜ、豆腐を入れて火が通るまで煮る。 ④味をととのえたら、水とき片栗粉を入れてとろみをつけ、ねぎとこま油を加えて仕上げる。		
完成の写真 orイラスト				
アピールポイント 例: 野菜がたっぷりて美味しい!				