

「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	インターネットの応募フォームから提出するか、裏面に必要事項を記入の上、提出先に提出(窓口・郵送)
提出先	東海市しあわせ村 健康増進課 〒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

2023年9月1日(金)必着

結果発表

入賞作品の考案者(6名)には、市が表彰状、カゴメからカゴメ商品詰め合わせを贈呈します。2023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

優秀賞はトマト給食として2024年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/294654>



7月10日のトマトメニュー「ラタトゥイユ」



【材料(4人分)】

鶏肉……………100g
ズッキーニ……………80g
なす……………60g
トマト……………60g
玉ねぎ……………100g
にんじん……………60g
じゃがいも……………60g
トマト缶(ダイス)・60g
にんにく……………1片

塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ1
うすくちしょうゆ……………大さじ1/2
赤ワイン……………小さじ1
洋風だしの素……………小さじ1/2
ローリエ……………少々
水……………200ml

【作り方】

- ①鶏肉は一口大、にんじん、ズッキーニ、なす、トマト、じゃがいもはさいの目切り、玉ねぎは粗みじん切りにしておく。にんにくはおろしておく。
- ②鍋にオリーブ油を入れ熱し、にんにく、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。
- ③塩、こしょう、ローリエを入れ、さらに炒める。
- ④じゃがいも、なす、ズッキーニ、トマト、トマト缶を加え、水とAを入れて軽く煮込み、味を調べて仕上げる。

夏野菜たっぷりの煮込み料理です。
トマトの酸味と旨味を味わうことができます。



トマトメニューは
クックパッドの東海
市公式キッチンから
もご覧いただけます。

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…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 ごま油……………少々 片栗粉……………大さじ1 サラダ油……………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、ねぎとご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!				