

「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で食べられるかも！？

トマト給食コンテスト！！

毎月10日のトマトの日に提供しているトマト給食

こんなメニューが食べたい！家で食べているこの味が給食でも食べたいな…なんて思ったことはありませんか？！
あなたのオリジナルトマトメニューを教えてください！

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載の上、健康推進課（しあわせ村）に提出してください。※郵送でも窓口直接持ち込みでもOKです！ ネットから提出もできます。横のリンクをご利用ください。
応募基準	☒ トマトやトマトの加工品が使われていること ☒ 自分で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、トマトの活用度などを総合的に判断します。
結果発表	・入賞作品の考案者には、市から表彰状、カゴメ(株)からカゴメ商品詰合せセットをプレゼントします。 ・トマト新聞11月号で入賞作品の発表を行います。（レシピ、学校名、氏名を公表予定） ・優秀賞は、トマト給食として提供するとともに、東海市とまと記念館でもアレンジメニューを提供します。（予定）
問い合わせ先	〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2番地の1 東海市しあわせ村内 健康推進課 いきいき元気担当 TEL 052-689-1600 メール kenkou@city.tokai.lg.jp

応募期間

2025

7/10～9/1必着

ネット申し込みはこちらから

<https://logoform.jp/form/JAqd/294654>

応募者全員にとまていーぬグッズをプレゼント！！

みんな応募してね！



7月10日のトマトメニュー「トマトとなすのミートソース」



【材料（4人分）】

豚ひき肉 ……100 g
 にんにく …… 1/2片
 玉ねぎ ……200 g
 にんじん ……40 g
 なす ……40 g
 グリンピース ……16 g

赤ワイン …… 小さじ1
 ローリエ …… 少々
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々
 サラダ油 …… 適量
 片栗粉 …… 大さじ1
 水 …… 300g

ウスターソース …… 小さじ1
 しょうゆ …… 小さじ1/2
 砂糖 …… 小さじ1
 トマトケチャップ …… 大さじ2
 デミグラスソース …… 大さじ1
 米粉のハヤシルウ …… 18g
 トマトダイスカット(缶) …… 60g
 トマトピューレ …… 大さじ2
 洋風だしの素 …… 小さじ1

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、なすはいちょう切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れ香りが出たら、豚ひき肉、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水を加えてアクとりをしながら煮る。
- ⑤なす、Aの調味料を入れて煮込み、グリンピースを入れ味をととのえる。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、赤ワインを入れて仕上げる。

給食の定番メニューに、旬のなすを入れました。トマトは缶詰めではなく、生のトマトでも可能です。

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。

東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 (cookpad.com)

がっこうめい 学校名	がくねん 学校 学年		ねん 年
なまえ 名前			
りょうりめい 料理名			
ざいりょう 材料 (4人分)	つく 作り方		
唐にほうれい <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	唐にほうれい <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。		
りょうり しやしん 料理の写真	必ず写真を添付してください。 写真データ送付でも構いません。 写真データ送付の場合は、メール本文に学校名・氏名を記載し、 以下メールアドレス宛に送付してください。 宛先 kenkou@city.tokai.lg.jp		
アピールポイント			

※提出された書類は返却しません