

「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。※郵送でも窓口にも直接持ち込みでも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㈱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

2026

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！



とまていーぬ ©2011東海柳風高校

7月10日のトマトメニュー「キーマカレー」



材料 4人分

豚ひき肉 100g
にんにく 1/2片
おろししょうが 小さじ1/2
にんじん 60g
玉ねぎ 180g
ピーマン 20g
トマト(ダイス)缶 120g

A { カレールウ 60g
トマトケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1/2
洋風だしの素 小さじ1強
鶏ガラスープ 300cc
塩・こしょう 少々
ローリエ 少々
サラダ油 適量

作り方

- ①にんじん、玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉・にんにく・しょうが・塩・こしょう・ローリエを入れ炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、玉ねぎとにんじんを入れさらに炒める。
- ④鶏ガラスープ・トマト缶を入れよく煮込む。
- ⑤ピーマンとAを加え、混ぜながら煮込み、仕上げる。

細かく切った野菜をたっぷり入れ、
トマトのうま味と酸味をきかせた
インド風カレーです。

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・学年	小・中学校 年		せいねんがっぴ 生年月日	(西暦) 月 日	年 日
なまえ 名前	(ふりがな)	れんらくさき 連絡先			
じゅうしょ 住所	〒 ー 東海市				
さくひんめい 作品名					
ざいりょう 材料 (4人分)	つく かた 作り方				
きにゅうれい <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	きにゅうれい <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 しゃしん 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