トマトde健康
東海市＆カゴメ

～毎月10日は トマトの日～

「トマト新聞 11月号」

Season13

小中学校版

トマト給食コンテスト 結果発表！

優秀賞

トマトと八丁味噌のカラフルそぼろ丼

加木屋南小学校５年
田口 大晴さん



入賞

トマ豚坦坦風ラーメン

加木屋中学校１年
安江 巧隼さん



入賞

トマトひじきのカラフル甘辛煮

加木屋南小学校３年
田口 陽汰さん



入賞

野菜たっぷりトマトカレーうどん

名和小学校５年
平野 天梨さん



入賞

トマトみそチキンシチュー

加木屋中学校３年
大和 愛依さん



入賞

冷製ねばねばくるくるパスタ

横須賀小学校４年
鯉江 潤さん



たくさんのご応募ありがとうございました！！

11月10日のトマトメニュー

チリコンカン



ひき肉、野菜、大豆をトマトと一緒に煮込んで作るアメリカの料理です。給食では、辛さを抑えることで、子どもたちが食べやすい味付けにしています。

材料(4人分)

豚肉（ひき肉）・・・・・・・・・・・30g
大豆（水煮）　・・・・・・・・・・・60g
玉ねぎ　・・・・・・・・・・・・・・・・80g
にんじん　・・・・・・・・・・・・・・30g
じゃがいも　・・・・・・・・・・・・・30g
にんにく　・・・・・・・・・・・・・・・少々
塩･こしょう・・・・・・・・・・・・・・・少々
トマト缶（ダイス）・・・・・・・・・・大さじ1
【A】
- 赤ワイン・・・・・・・・・・・・・・・少々
- ケチャップ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ウスターソース・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 洋風だし・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
- チリパウダー・・・・・・・・・・・・・・少々

片栗粉　・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40cc

作り方

1．玉ねぎは薄切り、にんじん、じゃがいもはさいの目切り、にんにくはおろしておく。
2．フライパンに分量外の油をひき、豚肉とにんにくを入れて炒める。
3．②に玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、塩、こしょうをして炒める。
4．大豆、トマト缶、Aの調味料、水を入れて煮る。
5．にんじんとじゃがいもが柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げる。

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)

発行年月：2026年11月　発行所：カゴメ株式会社　問い合わせ先：052-951-3581