

給食センターだより

令和6年度
1月号

☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター



ことし 安全でおいしい給食をお届けできる
よう、職員一同力を合わせて頑張ります。
どうぞよろしくお願ひいたします。

令和6年度 献立募集 入賞作品が決定しました!

令和6年度料理募集は、「トマトを使ったわが家の自慢料理」をテーマとして募集しました。今年度は、小学校51点、中学校6点の応募がありました。

その中から、昨年12月に開催した釜石市学校給食センター運営委員会において、審査を行いました。審査の結果は下記のとおりです。

☆入賞した方々のレシピを紹介します。 ※食材名・作り方は応募用紙の通りに記載しております。

おめでとうございます☆

【小学校の部】

最優秀賞

鵜住居小学校6年 三浦 琉生 さん 「トマトとなすのキーマカレー」

優秀賞

鵜住居小学校6年 新屋 碧 さん 「トマトいっぱい! ミートソースパンネ」

鵜住居小学校6年 小川原 青葉 さん 「トマトのパンナコッタとゼリー」

釜石小学校5年 藤田 創 さん 「トマトとサバのカレー」

釜石小学校6年 佐藤 風河 さん 「トマトときゅうりのさっぱりあえ」

【中学校の部】

優秀賞

甲子中学校3年 阿部 素佳 さん 「トマト豚ピザ」



小学校の部 最優秀賞作品「トマトとなすのキーマカレー」

【材料 4人分】

- ひき肉・・・400g
- 玉ねぎ・・・2個
- トマト・・・2個
- 茄子・・・1本
- ピーマン・・・1ヶ
- カレー粉または
カレーパウダールウ・・・50g

【作り方】

- ① 玉ねぎとピーマンは粗みじん切りにする。
- ② トマトと茄子を1cm角ぐらいに切る
- ③ ひき肉を炒め、玉ねぎ、茄子も加え炒める。ピーマンも加える。
- ④ ③に火が通ったら、トマトを加えてよく炒める。
- ⑤ 1度火を止め、カレー粉または、カレーパウダールウを加えよくかきまぜ、水分がなくなるまで炒める。(弱火~中火で)

★ 料理のポイント

- ・ 水分は水を加えなくても野菜からの水分で十分。
- ・ 夏野菜をたくさんとれる。
- ・ トマト嫌いでもカレーに入れる事によって食べられる。
- ・ トマトと茄子は崩れやすいので玉ねぎやピーマンより大きめに切る。



中学校の部 優秀賞作品「トマト豚ピザ」

【材料4人分】

- 豚ひき肉・・・300g
- トマト・・・1こ
- キャベツ・・・1/4こ
- チーズ(プロセス)・・・3枚
- 塩・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1/2
- オイスターソース・・・大さじ1/2
- 片栗粉・・・大さじ1
- こしょう・・・適量
- しょうが・にんにくチューブ
・・・適量

作り方

- ① トマトを6等分する(角切り)
- ② キャベツを千切りにする
- ③ ②とひき肉をまぜる。このとき調味料全て入れる
- ④ フライパンに③をひく
- ⑤ トマトをまんべんなく③の上におく
- ⑥ チーズを⑤の上にもんべんなくおく
- ⑦ 中火で2分焼き、その後は蒸す



～ トマトいっぱい！ミートソースペンネ ～

【材料 4人分】

- 牛ふた合いびき肉・・・200g
- 玉ねぎ（中）・・・1個
- トマト（大）・・・2個
- ペンネ・・・150g
- オリーブオイル
- にんにく
- ケチャップ
- バター
- 塩こしょう
- 粉チーズ

適量

（作り方）

- ① トマトの皮を湯むきする。
- ② 湯むきしたトマトを1cm角に切る。
- ③ 玉ねぎを大きめのみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、玉ねぎとひき肉をいためる。
- ⑤ トマトを入れる。
- ⑥ 別のなべでペンネをゆでる。
- ⑦ フライパンにペンネを入れて、ケチャップ、バター、塩こしょうで味をととのえる。

★ 料理のポイント

ソースはトマトと玉ねぎの水分だけで作ること

～ トマトとサバのカレー ～

【材料 5人分】

- カレー粉・・・小さじ4
- にんにく・・・少々
- オリーブ油・・・小さじ1
- トマト・・・大4
- サバ缶（水煮）・・・2缶
- タマネギ・・・1こ
- ケチャップ・・・大さじ2
- ソース・・・大さじ2
- 塩 コショウ・・・少々

A

B

C

（作り方）

- ・ カレー粉とニンニクをフライパンで炒める。
- ・ タマネギをみじん切りにする。
- ・ トマトは、ザク切りにする。
- Aが匂いが良くなってきたらBを入れて炒める。
- Cを入れて味を見る。（好きな海鮮をいれても良い）
- 塩、コショウで味を調える。

★ 料理のポイント

最初に匂いがするまでカレー粉とニンニクを炒めること
サバを細かく砕かないこと

～ トマトのパンナコッタとゼリー ～

【材料 4人分】

- トマトジュース・・・140g
- 水・・・大さじ1
- 豆乳・・・200ml
- レモン果汁・・・小さじ1/2
- ミニトマト・・・9～10個
- 枝豆（冷凍）・・・20粒
- うずらの玉子（冷凍）・・・4個
- 水・・・大さじ2
- ゼラチン・・・5g
- 〈スープ〉
- 顆粒コンソメ・・・小さじ1
- 湯・・・250cc
- 塩・・・小さじ1/4

（作り方）

※トマトのパンナコッタを作る。

- ① 鍋に水を入れて、ゼラチンを振り入れる。トマトジュースを入れて加熱しゼラチンを溶かす。
- ② ゼラチンが溶けたら豆乳、レモン汁を入れ、弱火で加熱しながら、ヘラで混ぜる。
- ③ 容器に入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

※ゼリー作る

- ① ゼラチンは水に振り入れてふやかしておく。
- ② えだ豆は、さやから取り出す。
- ③ うずらの卵は、横に半分に切る。
- ④ ミニトマトはたて半分に切る。
- ⑤ 小なべにコンソメスープと塩を入れて、火にかけ、ふっとう直前まで温める。
- ⑥ 火を止め、ゼラチンをよくまぜる。
- ⑦ 冷水にあてながら時々混ぜて、あら熱をとる。
- ⑧ 冷え固まったパンナコッタの上にミニトマト、えだ豆、うずらの卵をバランス良く並べる。
- ⑨ コンソメスープのゼリーをミニトマトなどの具材にかぶるくらい流しいれる。
- ⑩ 冷やし固まったら完成。

★ 料理のポイント

トマト、豆、うずらをきれいに並べることを工夫した。
パンナコッタとゼリーがきれいに2層になります。
色どりを考えて、材料を決めました。

～ トマトとキュウリのさっぱりあえ ～

【材料 2人分】

- トマト・・・2こ
- キュウリ・・・1本
- 砂糖 ☆・・・大さじ1/2
- 酢 ☆・・・大さじ1
- しょう油 ☆・・・大さじ1
- すり胡麻 ☆・・・大さじ1
- ツナかん・・・1かん
- しらす（ゆで）・・・てき量

（作り方）

- キュウリをうす切りに切ってビニールにしおとキュウリを入れてもみ、5分間置く。
- トマトを1口サイズにらん切りにする。
- ボウルにトマトとキュウリとツナかんとしらすを入れ、☆を入れまぜてあえたら完成

★ 料理のポイント

たれによくからむようにトマトを一口サイズに切りました。
あつい夏にぴったりなさっぱりした材料でした。



料理募集に応募していただいたみなさんありがとうございました。
入賞した方々、おめでとうございます！！どれもおいしそうな料理ですね。
ぜひ、参考に作ってみてくださいね。

