

7月 給食だより



令和7年7月号 宇都宮市立豊郷中学校

7月 July
文月 (ふみづき、ふづき)

今年も開催されます！「令和7年度 トマト料理コンクール」




宇都宮市教育委員会が実施する、「トマト料理コンクール」が今年も開催されます。

本校から、昨年度は2名の入賞者を出し、そのほか家庭部の生徒も入賞は逃したものの、とてもおいしいレシピで応募しました。応募者の中からレシピの提供をいただいた2・3年生の作品を、昨年度は数回、学校給食用としてアレンジし、給食にしました。

今年のコンクールのテーマは、**トマトを使ったごはん、麺、パンなどの料理レシピ(主食となるもの)**です。大量調理にアレンジできる料理は今後学校給食でも提供したいと考えていますので、ぜひ多くの生徒の皆さんの応募をお待ちしています。

詳しくは、今後市教育委員会から配信される、さくら連絡網をご覧ください。

 **トマト料理紹介**・・・第1回と第2回の入賞作品のレシピのうち、今回のテーマに合ったごはん料理を紹介します。
第2回の入賞レシピは、本校生徒の作品です。

【材料】4人分	第1回入賞作品 おつかれサマー！トマたま丼
鶏むね肉	80g
トマト	中4個
たまねぎ	中1個
むぎ枝豆	40g
にんにく	1かけ
卵	2個
サラダ油	小さじ2
コンソメ	小さじ2
カレー粉	小さじ2
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
ご飯	適量

【作り方】

- ① たまねぎはくし形、トマトはへたを取りざく切り、にんにくをみじん切りにする。
- ② 鶏むね肉は、一口大のそぎ切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉、にんにく、たまねぎを炒める。
- ④ 鶏むね肉の色が変わり、たまねぎが透き通ってきたら、トマト、むぎ枝豆、コンソメ、カレー粉、塩、コショウを加えて炒める。
- ⑤ ④に溶いた卵をまわしかけ、火が通ってきたらざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ ご飯の上に⑤をのせる。



©少年写真新聞社2025

【材料】4人分	第2回入賞作品 リコピンたっぷりジャ〜ライス
豚ひき肉	260g
トマト	400g
たまねぎ	180g
長ねぎ	20g
干しいたけ	6g
きゅうり	160g
冷凍むぎ枝豆	50g
おろしにんにく	10g
おろししょうが	6g
ごま油	大さじ1
★さとう	小さじ2
★鶏がらスープの素	大さじ1/2
★みそ	40g
★はちみつ	大さじ1
★日本酒	大さじ2
★みりん	大さじ1
★オイスターソース	小さじ1
★豆板醤	好みの量
ご飯	適量

作り方

- ① 水100ccにさとう小さじ2を加えた中に、干しいたけを入れ、電子レンジで加熱して戻し、みじん切りにする。
(戻し汁は取っておく)
- ② トマトは1.5cm角切りにし、1/3量を別皿にとっておく。たまねぎ、長ねぎはみじん切り、きゅうりは千切りにする。
- ③ ★の調味料を合わせたところに、①の干しいたけの戻し汁と水100ccを加え混ぜておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、長ねぎ、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら、戻した干しいたけ、トマト2/3量、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤ たまねぎに火が通ったら、③を入れ、10分程度煮たあと、残り1/3量のトマト、枝豆を加えてさらに火を通す。
- ⑥ ご飯の上に⑤をかけ、周りにきゅうりを飾る。

※このレシピは、ご飯だけでなく、中華麺やそうめんにも合うそうです。暑い夏にピッタリのレシピなので、ぜひご家庭でも作ってみてください。