



こめっこ

～ 学校給食だより～



今年も全国学校給食週間の取り組みとして、市内小学校4年生～中学校3年生を対象に「こめっこ献立～ふるさとの食べ物を使った料理～」の募集を行いました。

応募総数 1589点の中から選ばれた、**1月の給食に登場する 27品**を紹介します！

10日 うまとろ～！大山豚のしょうが焼き

明道小 5年 角 綺花さん 立林 彩花さん
大篠津小 5年 山口 遥也さん



米子市特産の白ねぎは熱を加えると甘さやとろみが出て味が深くなる特徴を豚肉の生姜焼きに生かしてくれた、ご飯がすすむこと間違いなしの料理です。かくし味の梨のフルーティーな甘さにも注目です。

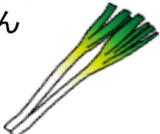
紅白だんごと鳥取野菜のぽかぽか汁

和田小 6年 安達 羽菜さん 五千石小 5年 遠藤 大翔さん

冬が旬の地元野菜と赤と白の団子を組み合わせ、お正月にふさわしいお雑煮風の汁物を考えてくれました。季節や行事を意識して、食べる人が楽しんで食べられるように工夫された素敵な料理です。

11日 ふるさとの名産ごろっとかき揚げ

義方小 4年 酒井 菜さん 内藤 朱音さん
永尾 桂音さん 6年 片山 穂高さん
福米西小 5年 遠藤 乙羽さん
加茂小 6年 日野 あかりさん
淀江小 6年 西川 花凜さん



鳥取県や米子市の名産をつめこんだ、最強においしいかき揚げです。さつまいもや長いものごろっとした食感を楽しんでください。

12日 寒さに負けない！ヨネギースミネストローネ

福生東小 5年 川井 誠士さん 高橋 音色さん
福米西小 6年 松本 和真さん

地元野菜だけでなく、たくさんの野菜からビタミンをたっぷりとって寒さに負けない強い体を作ってほしいとの願いが込められています。

15日 らっきょう・白ねぎを使った 最高なさばのみぞれ風料理

加茂中 1年 竹岡 宗志さん

肉料理での応募が多い中、ふるさとの特産品と地元のさばを組み合わせ、魚料理で挑戦してくれた意欲作です。「みぞれソース」も今の季節にぴったり！それぞれの食材の味の組み合わせも最高！！です。

市長賞

16日 梨ノーストッポギの仲良し和え

就将小 6年 河野 あかりさん

米子市特産の白ねぎの他に、梨やにんじん、さつまいもを使用した地元愛にあふれた料理であるだけでなく、米子市の姉妹都市である韓国・束草市の料理を取り入れ、食文化をとおして、国際交流を深めることをねらった素晴らしい発想から、今年度の市長賞に選ばれました。

米子と韓国の仲良しユッケジャンスープ

福米東小 5年 岡 祐月さん 永井 大晴さん
福米中 1年 永井 優和さん 3年 永井 萌来さん

米子市の姉妹都市である、韓国束草市と米子市がもっともっと仲良くなったらいいなとの思いが込められた韓国風のピリ辛スープです。それぞれの土地のおいしい食べ物を組み合わせで考えられています。

17日 ふるさとの食べ物たっぷりお好み焼き

義方小 5年 増田 咲良さん 井上 咲希さん
6年 池田 うららさん 武本 光空さん 三澤 莉央さん



ふるさとの食べ物がたっぷりなだけでなく、特産の長いもをすりおろし入れることで、「ねばねばパワー」で米子のみんなを元気にしたいとの思いが詰まったお好み焼きです。「だし」まで県産のこだわりの一品です。

鳥取県の名産品であふれているで賞

鳥取あふれる栄養満天つくね味噌汁

尚徳小 6年 田子 靖晃さん 遠藤 慶悟さん



特産品としてみんなに認知度が低めの、豆腐竹輪やわかめ、こんにゃく等を取り入れてあるだけでなく、県内各地の町の特産品を調べて組み合わせてくれました。ふるさとの魅力をもっと知って欲しいとの愛にあふれた味噌汁です。

18日 がいなスタミナもいもい納豆

就将小 6年 原 百花さん
福米西小 6年 片山 詩菜さん

らっきょうが苦手な人でも、人気の「スタミナ納豆」に入れたら食べやすいかも？とのアイデアが素晴らしいです。鳥取県らしいスタミナ納豆を考えてくれました。今後の給食に再登場の予感があります。

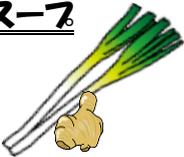
大地と海の友情和え

義方小 6年 尾田 唯斗さん
河崎小 4年 佐伯 心鞠さん

ふるさとのおいしい食べ物は『海』にもたくさんあることに着目して、畑でとれる白ねぎと、海でとれる「ちりめんじゃこ」を組み合わせられました。手軽にできるようにと調理法も工夫されています。

冬に勝とう！ 白ねぎと生姜の体ポカポカ栄養スープ

福生東小 5年 三井 杏花さん
福米西小 5年 石倉 愛羅さん
河崎小 5年 田口 怜奈さん
和田小 6年 河岡 璃旺さん



旬を考えた食材の取り合わせと、「生姜」の栄養や効能をふまえ、体が温まるようにと冬にぴったりのスープを考えてくれました。普段から栄養に関心が高いことが伝わってきます。素晴らしいですね。

19日 YONAGO とろぽかふるさと恵シチュー

車尾小 6年 桑原 遼成さん
啓成小 4年 小松 広奈さん
福生東小 5年 佐々木 絵梨さん
他1名
福米東小 5年 松崎 葵さん
加茂小 5年 宮田 成実さん



YONAGOの白ねぎやさつまいも、人参他にもブロッコリー、鶏肉、大山乳業の”白バラ牛乳”と、ふるさとの食べ物だけで考えてくれた、体も心もぽかぽかあたたかくなるシチューです。おうちで手軽に作る事ができるということもおすすめポイントです。



22日 サーモンのカレーあんかけ
義方小 5年 後藤 柳さん
淀江小 5年 三好 結愛さん



苦手な人が多い「魚料理」をみんなに食べて欲しい！と、みんなが好きな旬の「鮭」に、食欲がアップするように彩り良い野菜を使って、食べやすいようにカレー風味のあんをかけて、また、栄養満点で体も元気になるように野菜たっぷりにするなど、考え抜かれた工夫の数々に脱帽です。

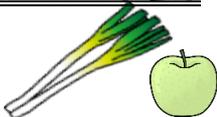
大山どりと糸こんにゃくのモリモリ炒り煮

河崎小 6年 篠村 英快さん

米子市でつくられている食べ物を、お店で買い物をして、調べて考えてくれました。他の応募作にはなかった、米子で昔から作られている「こんにゃく」に着目し、体の中の動きまで調べてくれたところに感謝です。お店の方も喜ばれると思います。

地域に感謝！ふるさとじまん具たくさん味噌汁

義方小 5年 仲 藤子さん
伯仙小 6年 因田 貫人さん
淀江小 6年 西宮 颯汰さん



「地産地消」を考えて、米子の白ねぎや旬の大根などふるさとの野菜をたっぷり使って、全部の食材の味が引き立つような組み合わせがされています。生産者の方への感謝の気持ちやSDGsなど、優しい気持ちがこめられた味噌汁です。

23日 ふるさと野菜 de ほっこり炊き込みごはん

義方小 5年 望月 釉永さん
福生東小 5年 孝田 百優さん 6年 磯本 優花さん
福米東小 5年 小村 沙良さん
弓ヶ浜小 5年 宇津宮 桃代さん
福米中 1年 柳瀬 夢空さん

ふるさとの食べ物をたっぷりつめこんだ炊き込みご飯です。おいしく食べながら、米子市の食べ物を食べて欲しいとの願いが込められています。鳥取県のブランド米「星空舞」を覚えてくれていることも嬉しいですね。

砂丘にサンキュー!! らっきょうソースハンバーグ

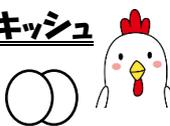
崎津小 6年 土井 爽太郎さん 丹田 侑希さん
箕蚊屋小 6年 西山 沙良さん



みんなが大好きなハンバーグに合う、砂丘で栽培される特産「らっきょう」と「白ねぎ」の和風ソースを考えてくれました。らっきょうが苦手な人も思わず好きになってしまえばいいようなネーミングも秀逸です。

24日 がいに入っとおーでゅー具たくさんキッシュ

明道小 5年 藤田 陸人さん
就将小 5年 枝野 日和さん



ふるさとの食べ物を「がい」に「使って卵の中にとじこめる」という新しい発想が目玉された一品です。キッシュはオーブントースターでも作れる手軽な料理なので、給食にもぴったりですね。

じげのヨネギネギパワーで心と体があったかスープ

福米東小 5年 古川 芽生さん
福米西小 6年 山中 琴音さん
弓ヶ浜小 5年 岡内 優依さん



じげ（地元）の白ねぎやおいしい食べ物を食べて、心も体もポカ〜とあったかくして、仲良くすごしてほしいと、みんなの笑顔思いながら考えてくれました。ふるさとの食べ物を覚えて欲しいとの願いも込められています。

25日 体ポカポカ米子のたまねぎマーボー
義方小 6年 内田 翔琉さん
福米東小 6年 中本 蒼詩さん

米子では白ねぎが有名ですが、「玉ねぎ」も作られています。白ねぎと玉ねぎを両方使い、しっかり炒めることでそれぞれの食感や甘みを味わうことができます。また、二十世紀梨をかくし味に入れて、辛い味が苦手な人でも食べられるように工夫してくれました。

地産地消で生産者の皆さんを応援できるで賞

26日 鳥取森森グラタン

福米東小 6年 唐下 なつ乃さん



生産者さんへの優しい気持ちが入められた料理です。ブロッコリーや牛乳をみんなに好きになって欲しいと食材の良いところを最大限に生かす調理法の工夫も圧巻です。料理をとおして、生産者の皆さんを応援したい！！という熱い思いが伝わりました。

教育長賞

規格外野菜のカレーな変身

福米中 1年 山根 千寛さん

29日

日常の中で知った、規格外の野菜が廃棄されるという現状を他人事とせず、自分たちの課題としてSDGsとこめこめ献立をつなげる姿勢が強い印象を残しました。また、更なるメリットを提案するプレゼンカにも圧倒されました。様々な課題を抱える、現代に生きる私たちに、SDGsに取り組み姿勢を教えてくださいました。教育長賞に選ばれました。

30日 栄養まん点野菜と絶品アジのくろずあん

伯仙小 6年 堀江 康太さん

鳥取県でよく獲れるアジに、ふるさとの野菜がたっぷり入ったあんをかけた栄養満点な料理を考えてくれました。味付けに「黒酢」を使っているとところから、料理上手がうかがえます。

特産品で風邪に負けない元気な体がつくれるで賞

鳥取西部の風邪セーフ豚汁

福米東小 6年 富士原 京佳さん



特産品を取り入れるだけでなくそれぞれの品種や、それぞれの体内での栄養的な働きを考えて、風邪予防や元気な体を作ってほしい！！との思いをこめた、あっぱれな豚汁です。料理名からも熱い気持ちが伝わってきます。

31日 うんまい!! 農家さんだんだん野菜たっぷりラーメン

明道小 5年 瀧川 蒼一郎さん
義方小 5年 谷川 煌大さん
就将小 5年 夜見 優希さん



みんなの好きなラーメンに野菜を入れると野菜が苦手な人でもモリモリ食べられるのではと考えてくれました。あたたかいスープで、心も体も温まって欲しいとの願いが込められています。

カラフル pear サラダ

伯仙小 5年 西村 稟那さん



特産品である長いもやブロッコリー、大豆が入ったカラフルなサラダを考えてくれました。たくさんの栄養をとってほしいと、畑の肉ともよばれる「大豆」を入れる工夫が素晴らしいですね。二十世紀梨の果汁を入れた甘めのドレッシングも魅力的です。

**2月も続きます！
お楽しみに！！**



たくさんのご応募
ありがとうございました！

