

こめっこ

～ 学校給食だより～

令和7年(2025年)10月号外ガイナレ献立特集号

10月8日(水) ガイナレ鳥取とのコラボ企画! ガイナレ献立



地元のプロサッカーチーム「ガイナレ鳥取」の選手のみなさんにアスリートの食事を教えていただきました。ガイナレの選手のように強くたくましい体を作ろう!

スタミナ&体づくり

ガイナレ丼

体をつくるたんぱく質、鉄分を多く含む牛肉と大豆、そして、カルシウムの働きを助けるビタミンDを多く含むきのこが入った栄養たっぷりの丼です。

選手たちもイチ押し!!!
ご飯と一緒にもりもり食べよう!

爆速

背番号3 永野修都 選手

スタミナ&コンディション

ABC マカロニスープ

スタミナのもとになる炭水化物は、マカロニにもたくさん含まれています。野菜もたくさん入っているの、スタミナ&コンディションアップ!すること間違いなしのスープです。

コンディション

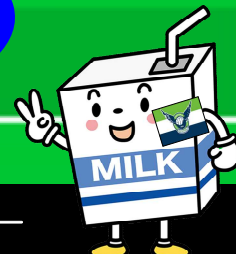
パワーアップサラダ

筋肉を作るたんぱく質を多く含むまぐろや、体のコンディションを整える野菜や海そうをあわせて、アスリートや成長期のみなさんの体がパワーアップする最強サラダです。

アスリートに欠かせないカルシウムも牛乳でしっかり補給!

背番号11 東條敦輝 選手

背番号4 二階堂正哉 選手



☆今年もガイナゼリーが登場! ☆

— 米子市教育委員会 —