

11月25日(水)
和食の日献立を
計画しています

いい にほんしよく
11月24日は
「和食の日」

こめっこ

～学校給食だより～

令和7年(2025年)11月号



こめ太

こめ子

秋の深まりが感じられる季節になりました。朝晩は肌寒く、日によって気温の差が大きくなり、体調管理に気をつけたい時季でもあります。栄養たっぷりの旬の食材をバランスよく食べて、毎日元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく」は物を頭上に捧げて敬意を表す動作にちなむ言葉です。

自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は食事の準備で走り回ることを意味します。食事ができるまでに関わった人々への感謝の気持ちがこめられています。



日本人は食事への感謝の心を大切に、献立や挨拶の中に表現してきました。その精神は世界に伝わり、改めて見直されています。食べることは、たくさんの命と勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

11月10日(月) 米子南高生考案メニュー

米子南高校調理コース3年生です。

私たちは課題研究で卵、乳製品、小麦を使わない低アレルギーの給食メニューを考えました。

献立名

- ・ごはん ・牛乳
- ・おいしいたけのこハンバーグ
- ・こめっこカルパワーサラダ
- ・鳥取のうま味豆乳コンスープ



低アレルギーに加え、地元の食材を使い、いい歯の日も意識して歯を丈夫にするカルシウムやビタミンを十分とれるように工夫してあります。



11月19日(水) 国際交流給食 中国(保定市)

米子市と中国の保定市は1991年10月13日に友好都市締結を行い、交流が始まりました。今年も中国の料理を取り入れた「国際交流献立」を計画しています。中国の食文化を体験してみましょう!



◆◆◆献立名◆◆◆

- 小ごはん ●牛乳
- 炸醬面(ジャージャンミエン)
豚ひき肉と野菜を甜麺醬やんにくと炒めた「炸醬(ジャージャン)」という肉味噌をかけた麺料理。
- 凉拌豆芽(リャンバン ドウヤー)
もやしの和え物。
- 白萝卜玉米汤(バイロオボーユーミータン)
大根ととうもろこしのスープ。

こめっこ献立 たくさんのご応募 ありがとうございました!

小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒のみなさんを対象に「こめっこ献立～ふるさとの食べ物を使った料理～」を募集しました。

今年度も故郷への愛情が伝わる、素敵な料理、2128点の応募がありました。この中からいくつかの料理を選び、全国学校給食週間のある1月を中心に、3学期の献立に取り入れる予定にしています。



給食献立はここでCheck!

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

