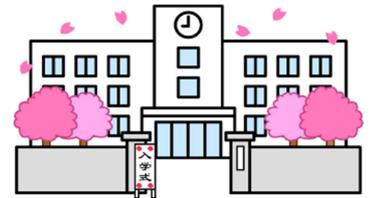




# こめっこ

～ 学校給食だより～

令和8年(2026年)4月号  
米子市教育委員会



## 学校給食の内容

いよいよ新年度が始まりました。今年度も、成長期の子どもたちの心と体の健康を支えるために、**安全・安心**でおいしい給食を提供していきます。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

米子市の学校給食では、文部科学省で定められた摂取基準をもとに、栄養バランスはもちろんのこと、季節の移ろいや伝統的行事、地場産物や郷土食など、そして子どもたちの嗜好も考慮しながら、献立を計画しています。また、日々の学校給食が「**生きた教材**」となるように、あらゆる教科と連携できるよう工夫しています。

### ●米飯(週4回)

#### パン(週1回・金曜日)

米飯に使うお米は、米子市産「**星空舞**」を使用します。また、季節や行事に合わせて、味ごはんも計画しています。パンは、県産の「**大山こむぎ**」を使用します。コッペパンを中心に黒糖パン、アップルパンなども計画しています。  
※献立のエネルギーに合わせて主食の量を調整します。

### ●牛乳

成長期の体に欠かせない体をつくるもとになる、たんぱく質や丈夫な歯や骨のもとになるカルシウム、ビタミン類を多く含む牛乳が、  
毎回 **200ml** 1 本付きます。

### ●主菜・副菜・汁など3品

・**成長期の子どもたちに必要な栄養素**を満たすようにしています。また、「**だし**」を大切に、脂質や塩分は控え、素材のおいしさを生かした調理法に努めています。  
・**食体験を豊富**にしてもらうため、様々な食品を取り入れています。★デザートがつく時もあります。



こめ太

米子市学校給食キャラクター



こめ子

## 毎月の配布資料について

### ◆学校給食献立予定表

子どもたちが学校給食でどんな食事をしているのかを知っていただくためにお配りします。お子さまと一緒にご覧ください。

### ◆学校給食だより「こめっこ」

保護者のみなさまと共に、成長期の子どもたちの「食」について考え、連携して食育を行うための資料として作成します。学校給食の様子や、「食」についての情報をお知らせします。

献立表のこのマークが目印です

毎月19日は  
いきいきこめっこデー



毎月19日の「**食育の日**」は、地元のおいしい食を「楽しく」味わいながら、ふるさとへの愛着を持って欲しい!と願って、地元食材をふんだんに使った「**地産地消給食**」を提供します。また、郷土料理や、米子市にゆかりのある外国料理なども取り入れるなど、ふるさとの素晴らしさを考えるきっかけとなる献立を実施していきます。

## 食物アレルギー対応について

### ① 献立や調理面で配慮をしています。

米子市の学校給食では、そば・ピーナッツ・あわび・いくら・キウイフルーツは使用していません。また、アレルギーとなる食品の使用をできるだけ少なくなるように工夫しています。

### ② 献立の詳細資料を配布しています。

毎月、使用食材や調味料について詳しく記載した資料を希望される方に配布しています。

### ③ 医師の診断の下、鶏卵と乳の食物アレルギー対応食(除去食・代替食)を提供しています。

※資料が必要な方、対応食を希望される方は、学校へご相談ください。



## 給食献立はここでCheck!



[HP]

日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPとInstagramで紹介しています。



[Instagram]