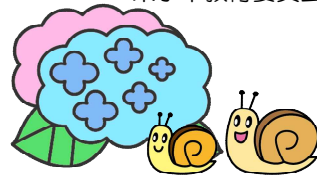




こめっこ

～学校給食だより～



梅雨の季節を迎え、蒸し暑い日が続くようになってきました。気温や湿度の変化により体調を崩しやすい時期ですので、まずは朝食をしっかりとり、生活リズムを整えることが大切です。食欲が低下しやすくなりますが、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事と、こまめな水分補給を意識して、元気に過ごしましょう。

6月4日(木)～10日(水)



歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」に合わせて、噛み応えのある食べ物や、カルシウムを多く含む食べ物を使った料理が登場します。

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口の健康が欠かせません。

丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

6月12日(金)



サッカーワールドカップ応援献立

- ・大山こむぎコッペパン ・牛乳
- ・たらの香草フライ
- ・フザレンサラダ(オランダ風ポテトサラダ)
- ・グロンテスープ(肉団子と野菜のスープ)

6月11日(木)から、FIFAワールドカップ2026が開催されます。そこで、日本の最初の対戦国であるオランダの料理を取り入れた給食が登場します。日本の勝利をみんなで応援しましょう。

6月23日(火)

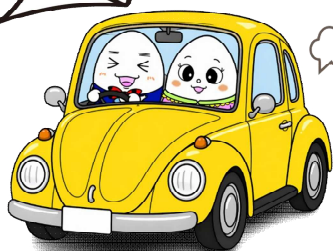


国際交流献立(韓国)

- ・小ごはん ・牛乳
- ・カンジャンチキン(甘辛しょうゆだれチキン)
- ・スツチュナムル(もやしナムル)
- ・トットンマンドウクック(もち入りギョーザスープ)

米子市は、1995年から韓国の東草市と姉妹都市提携を結んでいます。米子市に駐在している韓国出身の国際交流員の方にご紹介いただいた、韓国の食文化を取り入れた給食が登場します。(※詳細は号外でお知らせします。)

6月15日(月)～19日(金)



せっかく鳥取県に住んでいるなら 鳥取のうまいもん食べてみらいや ウィーク

15日(月)

- ・大山おこわ ・牛乳
- ・あじフライ ・田舎和え
- ・米粉のブルーベリータルト

大山おこわは、祭りやお祝い事のごちそうとして親しまれ、大山周辺で受け継がれてきました。100年フードにも認定された鳥取県自慢の郷土料理です。

境港産のあじフライと、旬のブルーベリーを使ったタルトもおすすめてです。



16日(火)

- ・小ごはん ・牛乳
- ・ふるさとからあげねぎまみれ南蛮
- ・即席漬 ・鳥取素ラーメン

鳥取素ラーメンは、うどんの出汁に中華麺やかまぼこ、もやしなどを入れた、鳥取市のご当地ラーメンです。

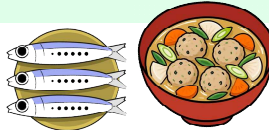
昨年度の「こめっこ献立」入賞料理で、米子市特産のおいしい白ねぎをたっぷり使った「ふるさとからあげねぎまみれ南蛮」と一緒に味わいます。



17日(水)

- ・ごはん ・牛乳
- ・肉野菜炒め
- ・チンゲン菜のマヨ和え
- ・いわし団子の味噌汁

鳥取県では昔からいわしの水揚げが多く、新鮮ないわしを包丁でたたいて作ったいわし団子が食べられてきました。次世代に伝えたい郷土の味を、味噌汁でいただきます。



18日(木)

- ・ごはん ・牛乳
- ・グリルチキン
- ・海藻サラダ
- ・カレー王国 とっと梨カレー

鳥取県は、カレーの消費量が日本一になったことでも有名です。鳥取県の特産「梨」を使った、フルーティーな甘さが特徴の、「カレー王国」鳥取県らしいオリジナルカレーです。



19日(金)

- ・大山こむぎ黒糖パン
- ・牛乳
- ・とっとのバーベキューソース炒め
- ・カラフルサラダ
- ・きのご王国 とっとりかき玉スープ

鳥取県は、きのご栽培も盛んです。2種類のきのごのうま味がたっぷり詰まった、かき玉スープと、県産の豚肉「とっとな」をバーベキューソースで味付けした炒め物は、大山こむぎ黒糖パンにぴったりです。



お知らせ

夏休みに米子市立第二学校給食センターで料理教室と給食センター探検を開催予定です。詳細は、後日、学校から配信される文書をご覧ください。

たくさんのご応募お待ちしております



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(一財)米子市学校給食会のHPとInstagramで紹介しています。



[Instagram]