



こめっこ

～学校給食だより～

たくさんのご応募
ありがとうございました！



令和4年(2022年)1月号

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 1516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！

6日 **これで苦手な食べ物は克服だ、
鳥取ビーフシチュー**


※後藤ヶ丘中 1年 柳樂 大さん
岡田 智之さん
※福米中 2年 家森 陽菜さん

らっきょうが苦手な人でも鳥取県のおいしい牛肉や野菜が入ったビーフシチューと一緒に食べると克服できるかも？と工夫してくれたメニューです。

11日 **ヨネギースしか勝担タスーフ**

※美保中 1年 森川 百子さん

担々麺をイメージした白ねぎとひき肉のスープです。特産の豆腐竹輪や豆乳を入れるアイデアが逸品です。ネーミングも地元への愛を感じます。




12日 **ヨネギースの鳥取けんみんもちもち汁**

※崎津小 4年 市川 萌々花さん 濱本 響さん
5年 市川 夏々花さん 辻谷 花凜さん 他1名

もちを入れた汁物は1月にぴったりです。県産の野菜がたっぷり入った、栄養たっぷりのすまし汁で一年を元気にスタートしたいですね。

12日 **元気チャージ!! 鶏肉の二十世紀梨ソース**


※福米西小 5年 山根 晴希さん
※義方小 5年 古川 惹尊さん
※尚徳小 6年 小原 にこさん
※福米中 2年 山根 萌葉さん
※加茂中 1年 井上 凜衣さん 藤原 桃奈さん



13日 **野菜たっぷり! 対コロ鍋**

※美保中 1年 大谷 俐琥さん


コロナウイルスなどの感染症に効果のある野菜やきのこが入った鍋料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維をしっかりとって病気に負けない強い体を作ってほしいとの想いが込められています。



14日 **ふるさとのめぐみたっぷりトマトスープ**

※箕蚊屋小 4年 穂田 るなさん
※五千石小 5年 遠藤 桃佳さん
※福米中 1年 佐々木 綾太さん


鶏肉と相性の良いトマトを使ったスープです。考えてくれた皆さんの料理上手な様子がうかがえるメニューです。



14日 **きらめく夜空の流れ星白ねぎカレーグラタン**

※箕蚊屋小 4年 西山 沙良さん
※義方小 5年 池口 萌愛さん
※淀江小 5年 山内 虹心さん
※和田小 6年 末吉 遥翔さん


「星取県」鳥取をイメージしたグラタンです。米子の白ねぎを中心に美しい星空のような色とりどりの食べ物がちりばめられています。



14日 **海と砂丘のうまシャキサラダ**

※加茂小 5年 竹岡 宗志さん
※福生東小 6年 山本 眞緒さん
※福米中 2年 中村 心俐菜さん

メニューの名前をみただけで、らっきょうのシャキシャキとした歯ごたえが伝わってきます。鳥取県のらっきょうのおいしさをみんなに知ってほしい!という気持ちが伝わってきます。



17日 **うま?辛?ネギっこぶたキムチ**

※加茂小 5年 尾崎 帆香さん
※湊山中 3年 木原 志乃さん

米子産の白ねぎはどんな料理にも合います。もちろん!!キムチとの相性もバッチリ。県産のおいしい豚肉のうま味と合わさってご飯がすすむこと間違いなしのメニューです。

17日 **元気いっぱい! ふるさと野菜たっぷりちゃんぽん**


※明道小 5年 長谷川 杏紗さん
※加茂小 5年 森谷 友香さん
※福生東小 5年 平井 佑奈さん
※義方小 6年 西村 勇人さん

ふるさとの食べ物がたっぷり入った「ちゃんぽん」は栄養たっぷり。地元の白ねぎと、人参やさつまいもなどの根菜が入ったしょうゆ味のちゃんぽんです。

18日 **食のみやこ白ねぎバラヤ**

※彦名小 4年 吉田 凪人さん
※義方小 6年 伊藤 莉乃さん
※福米中 1年 山下 咲桜さん


鳥取県は「食のみやこ」とよばれるほどおいしい食べ物がたくさんとれます。すばらしい自然の恵みがいっぱい!!つまんだ☆宝石箱☆のような味付けごはんです。



18日 **サーモンフライのらきぼタルタル☆**

※彦名小 5年 篠崎 徳郁さん
※福米東小 6年 長谷川 未来さん
※福米中 2年 古川 あじさいさん 他1名

鳥取県特産らっきょうと梨を使って色んな料理に合うタルタルソースを考えてくれました。みんなが大好きなサーモンフライにかけておいしくいただきます!!



19日 **鳥取の食！！カリカリチキンのトクサンチー**

- ※ 淀江小 5年 森田 那純さん 森下 雄斗さん
- ※ 伯仙小 5年 北 奈優羽さん 鳥取産の鶏肉をカリカリに揚げて、米子の白ねぎで作った香味ソースをたっぷりかけます。名前の由来は鳥取の特産を使った油淋鶏で「トクサンチー」？！
- ※ 福米西小 5年 田原 有来さん
- ※ 義方小 5年 頭本 政宗さん
- ※ 河崎小 5年 松本 梨那さん
- ※ 和田小 6年 藤野 大雅さん
- ※ 福米中 2年 中川 響生さん

鳥取産の鶏肉をカリカリに揚げて、米子の白ねぎで作った香味ソースをたっぷりかけます。名前の由来は鳥取の特産を使った油淋鶏で「トクサンチー」？！きっとみんなが大好きなメニューです。

19日 **ふるさととっとりとうろろかに玉スープ**

- ※ 河崎小 4年 塚本 晃仁さん 尾川 奈々珠さん
- ※ 就将小 6年 西村 裕菜さん



鳥取県の冬の味覚といえば「カニ」！！カニの美味しさを存分に味わえる王道のスープです。

19日 **鳥取のここと知り知りにんじん**

- ※ 住吉小 5年 山根 大悟さん
- ※ 義方小 5年 上田 心和さん



沖縄県の郷土料理「人参シリシリ」と鳥取県のことをもっと知って欲しいとの想いをかけたネーミングに脱帽です。鳥取県の食べ物や米子市の人参を使って作るきんぴらはまさに「パーフェクトきんぴら」です。

20日 **心と体があったまるふるさとの味とんじる**

- ※ 福米東小 5年 上野 莉央羽さん
- ※ 福米西小 5年 遠藤 愛佳さん
- ※ 福生東小 6年 川本 未空さん 仙田 柚空さん 澤西 夏希さん 羽島 一輝さん 小澤 弘迪さん
- ※ 尚徳小 6年 林原 冴楽さん



寒い冬には食べたくなる「とんじる」を旬の根菜で考えてくれました。ふるさとの食べ物で心も体もあたたまりましょう。

20日 **長いものふわふわペタン焼き**

- ※ 住吉小 5年 大江 香凜さん
- ※ 義方小 5年 山岡 健人さん
- ※ 伯仙小 5年 高力 玲さん
- ※ 箕蚊屋中 2年 香田 明希さん 他1名

今年度応募数の多かった鉄板焼きのメニューの中から選ばれた、長いもが入っているふわふわ食感が魅力のお好み焼きです。

21日 **鳥取あふれる食材ゴロゴロお宝シチュー**

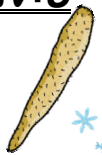
- ※ 河崎小 4年 古瀬 健太さん
- ※ 福米西小 5年 久島 和人さん
- ※ 箕蚊屋小 新路 沙希さん
- ※ 福米東小 6年 松田 悠月さん



大山乳業のココのある風味豊かな牛乳が、鳥取の食材を引き立て、「お宝」のような「おいしさ」があふれるほど詰まったシチューです。特産の「長いも」を選んだところに料理のセンスを感じますね。

24日 **ほっぺたがおちる鶏取麻婆ながいも**

- ※ 住吉小 5年 山田 ももかさん
- ※ 福米東小 5年 森山 颯介さん
- ※ 福米中 1年 糸川 萌杏さん 安達 瑞希さん



給食の献立にありそうでなかった麻婆ながいも。豚肉と鶏肉、白ねぎでつくったそぼろあんには、「らっきょう×生姜」追加で旨味倍増！

26日 **鶏肉のネギ塩こうじだし**

- ※ 義方小 5年 川添 遼太さん
 - ※ 福米東小 6年 松本 大雅さん
- 米子市特産の「白ねぎ」の美味しさを信じて作ってくれたメニューです。食材のうま味を引き出す「白ねぎ」のすばらしさに注目です。

25日 **新感覚！元気もいもり！よなゴーゴーカレー**

- ※ 福生東小 5年 田中 心さん
- ※ 車尾小 6年 海田 成世さん
- ※ 美保中 1年 松本 心暖さん



体中が元気もいもりになって、走り出したくなるほど栄養満点のカレーです。今まで給食で組み合わせたことがなかった食材使いには新しい発見があります。

27日 **心ほっこり米子スペシャルスープ**

- ※ 住吉小 5年 渡辺 佑也さん
- ※ 福生東小 6年 亀井 あさひさん 竹内 誉芳さん 森 爽香さん 山根 俊さん 岡本 健太郎さん

米子に馴染みのある食材を使ったスープです。しみじみふるさと米子の食べ物のおいしさを感じられそうです。

27日 **お残り梨よコネギースのすぶらっきょ**

- ※ 福生東小 5年 今本 優奈さん
- ※ 加茂小 5年 中谷 匡翔さん
- ※ 住吉小 6年 石川 潮苗さん



酢豚を鳥取県の食べ物で作るアレンジした発想が素敵です。らっきょうが苦手な人も、酢の代わりに使うことで食べやすくなるかもしれません。

28日 **元気さっぱり健康スープ**

- ※ 義方小 6年 小藤 希笑さん

栄養をしっかりって元気に健康に過ごそう！！という思いが込められたスープです。お家にある食材で、みなさんでも自分で作ることができるのが魅力です。

28日 **二十世紀梨ソースの鳥取サラダ**

- ※ 明道小 5年 古都 日葵さん
- ※ 福生東小 6年 松永 莉奈さん
- ※ 福米中 1年 吉田 陽菜さん

さつまいもやじゃがいもの甘さと、二十世紀梨とらっきょうの甘酸っぱい味のコントラストがたまらない！！癖になるサラダです。

31日 **栄養満点ごろっと肉じゃが**

- ※ 福米東小 6年 足立 菜琶さん

いつもの「肉じゃが」も白ねぎをたっぷり入れるとふるさとの味に大変身！！みんなに教えてあげたいアイディアです。

28日 **鳥取の味ふるさと煮込みハンバーグ**

- ※ 就将小 6年 川原 りつこさん
- ※ 美保中 1年 渡邊 幸太さん

給食によく登場するハンバーグをふるさとの食べ物を使ったソースでアレンジしてくれました。再登場の予感がしますね！！

2月も続きます
お楽しみに！

