



番外!

# こめっこ

～学校給食だより～



米子市の学校給食では、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738点**の中から選ばれた、1月の給食献立に登場する**20品**を紹介します！



## 地元野菜たっぷりシャキシャキスープ

淀江小6年 江藤 悠愛さん 山下 心愛さん  
5年 岩本 真音さん

●シャキシャキ感をだすために食材を鍋に入れる順番も考えてくれました。地元野菜がたくさん入った、歯ごたえが楽しいスープです。

ふるさとの食材  
・白ねぎ  
・にんじん



## 鳥取みどりのマヨネースあえ

車尾小5年 塚田 蓮恩さん

●ブロッコリー、キャベツ、ねぎなど緑色の野菜を使った色鮮やかなサラダです。味のアクセントにらっきょうが使ってあるのがポイントです。

ふるさとの食材  
・ブロッコリー ・キャベツ  
・白ねぎ ・らっきょう



## 鳥取つめあわせチャーハン

淀江小6年 植田 七々帆さん  
福米西5年 服島 紗奈さん  
今岡 尚寛さん  
久島 尊人さん

●ふるさと「鳥取」をイメージして材料が工夫されています。食のみやこ鳥取県の魅力が詰まったチャーハンです。

ふるさとの食材  
・米  
・白ねぎ  
・にんじん  
・らっきょう  
・豆腐ちくわ



## 冬のヨネギースシチュー

尚徳中2年 宅野 晴記さん

●隠し味に白みそが入った、寒い冬でもあたたかくなるシチューを考えてくれました。米子のおいしい食べ物で心も体もあたたまるシチューです。

ふるさとの食材  
・さつまいも  
・にんじん  
・白ねぎ



## 大山からのおいしいうまさぎとん汁

淀江小6年 野口 ゆずさん

●大山のおいしい水で育った冬野菜がたっぷりつまったとん汁です。旬のおいしさをまるごと味わえます。

ふるさとの食材  
・にんじん ・だいこん  
・白ねぎ ・豚肉



## あったか豆乳かにスープ

車尾小5年 表 恵羽さん

●鳥取県が誇る「カニ」のおいしさを生かす工夫がされたスープです。身だけでなく「カニのだし」まで美味しく味わうために豆乳をいれるなどセンスがひかるスープです。

ふるさとの食材  
・かに  
・にんじん  
・白ねぎ



## 元気いっぱい鳥取すどり

彦名小4年 大塚 結月さん  
福生中2年 高井 大和さん

●米子の浜かんしょが入ったホクホクとした食感の酢豚です。かくし味にらっきょうが使ってあるので、さつまいもの甘さが際立ちます。ふるさとで育った野菜がいっぱいの元気になること間違いなしの酢豚です。

ふるさとの食材  
・さつまいも ・鶏肉  
・白ねぎ ・にんじん  
・らっきょう



## ヨネギースの白ねぎグラタン

和田小4年 遠藤 有奈さん

●遠藤さんが大好きなグラタンに、米子市の特産品の白ねぎを組み合わせて考えてくれました。チーズと白ねぎの相性が抜群です。

ふるさとの食材  
・白ねぎ



## ふるさともいだくさんかき揚げ

大篠津小5年 加治佐 和花さん  
渡辺 晏莉さん

●ふるさと米子の食べ物を使ったスペシャルかき揚げです。調理員さん手作りの味に乞うご期待！

ふるさとの食材  
・さつまいも  
・にんじん  
・ブロッコリー  
・白ねぎ



## ふるさと満天星取県カレー

淀江小 5年 福入 和真さん  
福米西小5年 橋本 颯真さん

●「星取県」の鳥取県をイメージして、ふるさとの食べ物を使って星がいっぱいの星空をカレーで作ってくれました。星型に切った野菜も入っています。探してみましょう。

ふるさとの食材  
・さつまいも  
・にんじん ・梨  
・長いも ・白ねぎ  
・ブロッコリー  
・らっきょう



24  
(木)

### ふるたく味噌汁

美保中1年 松原 七那 さん  
常峰 美琴 さん

ふるさとの食材  
・白ねぎ  
・さつまいも  
・にんじん

●ふるさとの食べ物をたくさんみんなに知ってもらいたいとの思いが詰まった味噌汁です。シンプルですが、どこか懐かしいほっとする味噌汁です。



25  
(金)

### あったかい！ふるさと卵スープ

車尾小5年 手嶋 あおい さん

ふるさとの食材  
・白ねぎ  
・鶏肉  
・しいたけ

●鳥取県の食べ物を使って冬にふさわしく体が温まるスープを考えてくれました。椎茸、白ねぎなど卵に合う食べ物が選んであるところがさすがですね。美味しいスープで心も温まりそうです。



### 長いものポンポンいため

伯仙小5年 内田 愛菜 さん

ふるさとの食材  
・長いも

●長いものが苦手な人でも食べやすいように味付けにポン酢を使うなど工夫されています。長いものネバネバが苦手な人もさっぱりと食べることができます。ネーミングもとってもかわいいですね。



### 鳥取タルタルソースのサーモンフライ

加茂小6年 山下 優衣さん 森 稀々香さん  
福生東小 6年 他1名

●鮭フライにあうソースを鳥取県の食べ物で考えてくれました。マヨネーズにらっきょうと梨ピューレーが入った鳥取県らしい特製ソースが楽しみです。米子市だけでなく、鳥取県中の食べ物をみんなに知ってほしいとの願いが込められています。

ふるさとの食材  
・らっきょう  
・梨

28  
(月)

### ふるさとの野菜たっぷり！仲良し煮込み

尚徳小6年 小難波 猛さん 江原 優星さん  
加茂小6年 矢野 一華さん

ふるさとの食材  
・長いも ・白菜  
・鶏肉 ・にんじん  
・白ねぎ ・椎茸

●たくさんのふるさとの食べ物の中から特に相性が良い長いもや白ねぎ、鶏肉を使って最高の味になるように考えてくれました。仲良しの食べ物同士を仲良く煮込んで、米子もこんな市になればいいなどの素敵な願いが込められています。



29  
(火)

### とっぴ元気ふるさとカレースープ

福生東小6年 土井 綾花 さん  
5年 白根 華 さん

ふるさとの食材  
・さつまいも  
・長いも  
・にんじん  
・梨

●みんなが大好きなカレースープに鳥取県のたべものをふんだんに入れてくれました。まるごと食べて元気になりましょう。



30  
(水)

### たっぷりらっきょうとおろしポン酢のサッパリハンバーグ

淀江小6年 内藤 咲姫 さん

ふるさとの食材  
・らっきょう

●刻んだらっきょうを大根おろしで和えた、さっぱり和風ソースです。鳥取県の特産品のらっきょうをもっと好きになってほしいとの願いが込められています。大根おろしとらっきょうの組み合わせが絶妙です。



### 豚肉のトマトとらっきょうのとろとろソース

尚徳小6年 山本 怜奈 さん  
文城 柚那 さん

ふるさとの食材  
・トマト  
・らっきょう  
・白ねぎ  
・豚肉

●豚肉に合うソースを考えてくれました。トマトとらっきょうを合わせ、それぞれをしっかりと味わえるように片栗粉を使うアイデアが料理上手うかがせる一品です。



31  
(木)

### つめこみました！！鳥取県の食べ物じる

車尾小5年 山田 陽和 さん

ふるさとの食材  
・白ねぎ  
・長いも  
・にんじん

●鳥取県の長いもや白ねぎをたくさんつめこんだ、目でも楽しめるいりどり豊かな汁です。米子市の特産品の白ねぎが大きく切って、たくさん食べられるように工夫してあります。

### 鳥取の陸のおめぐみ卵とし

福生中1年 結城 春奈 さん

●白ねぎや白菜、牛肉などの「陸のめぐみ」を卵でとし、調味料はだしをきかせて素材の味をいかした、仕上げた優しい味の卵としです。米子市の旬の食べ物のおいしさがぎゅっとつまっています。

ふるさとの食材  
・牛肉  
・白ねぎ

●ふるさとへの思いが詰まったたくさんの素敵なメニューをありがとうございました。採用された方には記念品として「こめっこ缶バッチ」と「こめっこしおり」を、その他の方には参加賞として、「こめっこしおり」を贈呈します。来年もたくさんのメニューの応募をよろしくお願いいたします。

