



こめっこ

～ 学校給食だより～



ホットライン給食

1月に引き続き、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～」の応募総数 **1589点**の中から選ばれた、**2・3月の給食に登場する 33品**を紹介します！たくさんのご応募ありがとうございました。

2月 1日 鶏肉とブロッコリーのねぎ炒め

加茂小 6年 内部 茜さん 淀江小 6年 金坂 花恋さん
加茂中 1年 大崎 蒼介さん 大崎 佑珠さん

「鶏肉×ブロッコリー」を使った炒め料理は、給食では実は初登場！新しいアイデアを提案してくれた一品です。

鳥取の食材粕汁

彦名小 4年 高田 晴さん 5年 高塚 按迅さん
6年 岡野 遥香さん

鳥取県や米子市の食べ物を使って粕汁を考えてくれました。体が温まるようにと、「酒粕」を取り入れたアイデアが素晴らしいです。



2日 米子の仲間のコロコロコースロー

義方小 6年 本田 湊さん 就将小 5年 藤原 知誉さん

梨のさっぱりとした甘さがコースローに合うと考え、その他にも栄養や、彩り、歯ごたえと、考えに考え抜かれたサラダです。

5日 ふるさと冬の宝箱とんじる

福米東小 5年 内山 佑久さん 福米西小 5年 金川 莉奈さん
弓ヶ浜中 1年 大塚 里桜さん 他1名

冬が旬の故郷の食べ物をたっぷり使って、まるで「宝箱」のような豚汁を考えてくれました。野菜が苦手な人でも食べやすいようにとの工夫も光っています。



6日 サクサクラッキーとっとり天

明道小 5年 中尾 吏玖さん
福米東小 5年 足立 望花さん 6年 佐藤 杏梨さん

鳥取の「鳥」と鶏肉の「鶏」から、鳥取ならではの『とっとり天』を考えてくれました。らっきょうが入った特製ソースとの相性は抜群！！ネーミングセンスだけでなく、料理のセンスもうかがえます。

ふるさと食材づくし豆乳汁

義方小 5年 城戸 梨子さん 福米西小 5年 福永 妃那さん
加茂中 1年 1名

冬が旬の新鮮なふるさとの食材をたくさん使って栄養たっぷりの味噌汁を考えてくれました。シンプルながらも、食材の特長を考慮した組み合わせが素晴らしい！！毎日の食事に活用できる料理ですね。

8日 あじの白ねぎみそかけ

義方小 6年 1名

白ねぎと味噌の相性が良いことを生かした魚料理を考えてくれました。白ねぎのおいしさと魅力を知って欲しいとの思いが込められています。

ふるさとおでん風スープ

福生東小 5年 須田 夏帆さん 福井 咲良さん
福米東小 5年 永岡 京一郎さん

野菜が苦手な人でも、おでん風の味付けにすることで食べやすくなるように工夫してくれました。ふるさとの食べ物がふんだんに使われています。

9日 鳥取の魅力をとうにゅう サーモンクリームシチュー

義方小 5年 永井 聡真さん 福米東小 6年 福本 煌志さん
加茂小 6年 馬越 雄大さん

サーモンや白ねぎの栄養に注目して、病気に負けない強い体をつくって欲しいとの願いが込められた優しい気持ちがつまったシチューです。

14日 鶏つくね梨白ネギみぞれソースかけ

福米東小 6年 西川 美月さん 伯仙小 6年 石上 侑暉さん

梨、白ネギなどふるさとの食べ物を使って、米子市らしいオリジナルソースを考えてくれました。しょうゆベースの甘辛いタレは、どんな料理にも合う万能ソースとなりそうです。

大山のめぐみ白和え

義方小 6年 木島 慶翔さん 加茂中 1年 松浦 光臣さん

こめっこ献立初登場！「白和え」で応募してくれた意欲作です！！豆腐や味噌も米子で作られていることに注目して考えてくれました。地元の食べ物を使うことで、活性化させたいとの願いも込められています。

ふるさと e~っぱいウェルかにかま玉子汁

義方小 5年 山口 真吾さん 小林 正明さん
彦名小 4年 山崎 健史さん 5年 木村 真悠子さん
6年 内本 禱雅さん 加茂小 5年 船守 奏汰さん



鳥取県は日本海からたくさんの海の恵をいただいていることを改めて教えてくれる一品です。海と山の幸が「e~っぱい」つまっています。

15日 鳥取ふるさと和風カレー

義方小 6年 花木 友里さん 福米西小 6年 大場 凜花さん
小学 5年 藤本 麻菜さん

米子の白ねぎを主役に鳥取の食べ物をたくさん取り入れて和風のだしを効かせた『和風カレー』に挑戦してくれました。いろいろな食べ物が入っていて、星取県らしく、キラキラ輝くカレーとなっています。

16日 おいしさいっぱいとろーり豆乳グラタン

義方小 5年 岡本 和樹さん
和田小 6年 小林 謙斗さん 末吉 結翔さん
伯仙小 5年 柴田 望愛さん 五千石小 6年 内藤 杏虹さん

鳥取県の特産品がたくさん味わえるグラタンを、できるだけみんなで美味しく味わって欲しいと、牛乳アレルギーに配慮して考えてくれました。

19日 野菜パクパクじゃぶ

福米西小 6年 樋野 綾香さん 加茂小 5年 石破 璃咲さん

ふるさとの食べ物をいっぱい使った、鳥取県の郷土料理の「じゃぶ」での挑戦は、郷土料理を覚えて欲しいと日々願って献立をたてている栄養士にとって、とても嬉しい応募料理でした。感謝します。

20日 大山どりとさつまいもの酢鶏

義方小 5年 本池 咲優さん
6年 伊藤 俐久さん
就将小 6年 竹安 環さん
田村 志羽さん
福米西小 6年 木村 惟煌さん
河崎小 6年 中村 綾波さん
弓ヶ浜小 5年 木山 怜皇さん
伯仙小 5年 小林 瑠華さん
淀江小 5年 高西 怜愛さん



みんなが大好きな「大山どり」のから揚げに合う、ふるさとの二十世紀梨やらっきょう、白ねぎなどの酸味が効いた特製ソースを、たくさんのおみなさんが考えてくれました。大山どりをよりおいしく食べて欲しい！！との思いが伝わってきます。

21日 **がいなネギのせ米子丼**
 明道小 5年 今岡 駿介さん
 義方小 5年 石沢 奏さん 6年 清水 美桜さん

米子市の特産「白ねぎ」を「がいに（たくさん）」使ってねぎの甘さがギュッと詰まった米子市のオリジナル親子丼を考えてくれました。

22日 **さばのユーリンチー風**
 加茂小 5年 渡辺 ちいろさん



境港でたくさん水揚げされる「さば」に、油淋鶏のタレをかけるというありそうでなかったアイデアに、目からうろこ、拍手喝采！！です。これからの給食に再登場の予感がします。

26日 **鳥取のめくみ栄養満点サラダ**
 住吉小 5年 由永 翔万さん 今井 宙さん
 福米東小 6年 松浦 徳志さん 伯仙小 5年 安達 陽菜さん

鳥取県でとれるいもを使った、ほんのり甘いサラダです。味のバランスを考えて、マヨネーズに、マスタードやこしょうなどのスパイスをいれて食欲が増す工夫が味覚センスを感じるサラダです。

27日 **とつんとふるさと冬野菜のピビンバ**
食べてごせ～

福生東小 5年 野坂 裕子さん

鳥取県のおいしいお米「星空舞」と鳥取県のおいしいお肉の「とつとん」がお互いに引き立て合う、彩り華やかなピビンバを考えてくれました。旬の地元の野菜を組み合わせるところにも脱帽です。



28日 **星空キラキラおいしさ満天サラダ**
 福米東小 5年 三嶋 秀智さん 弓ヶ浜中 1年 野口 佳夏さん

星取県と呼ばれるほど、美しい鳥取県の夜空をイメージして考えてくれました。ふるさとのおいしい食べ物の味わいと、きれいな夜空と一緒に味わってほしいとの、ふるさとへの愛情が伝わるサラダです。

29日 **気合いが入るど梨ときゅうりの塩ナムル**
 大篠津小 6年 足立 花衣さん 淀江小 5年 遠藤 壮真さん

苦手な野菜も食べやすくなるように、二十世紀梨やらっきょうにごまを入れて、酸味の効いたドレッシングを考えてくれました。食材本来のおいしさを生かすことができるので、いろいろな料理にアレンジできますね。

3月 10日 **とりモーと白ねぎの仲良しバーグ**
 福生東小 5年 内田 愛唯さん

鳥取県のおいしいお肉「とりモー」と玉ねぎの代わりに米子の食べ物「白ねぎ」を使って、固定概念に縛られない鳥取県らしいハンバーグを考えてくれました。ソースにもふるさとの食べ物のトマトが使われています。

4日 **長いも入りお宝串なしやきとり**
 坪倉 芽以さん 坪倉 伶依さん
 崎津小 5年 田部 愛夢さん 尾上 結愛さん
 福米東小 6年 土橋 千晴さん 福米西小 6年 二子石 唯さん



給食で作ることは難しい「やきとり（串あり）」を串なしだったら、可能なのでは？との自由な発想に脱帽です。鶏肉と白ねぎの相性は抜群です。長いもや片栗粉でとろみをつけるアイデアも素晴らしいですね。

体を温めて元気に過ごせるで賞

体を温めよう！！ピリ辛フロッキー炒め

5日 福米西小 6年 斎古 紘史さん

副菜

冬の寒い季節に体が温まるにはどうしたらよいか一生懸命考えたことが伝わってくる料理です。体を温める栄養がある食べ物を組み合わせるだけでなく、味付けや、噛み応えなど、細部までこだわって考えてくれたことが伝わってくるため部門賞に選ばれました。

6日 **黒酢梨ソースのポークノテー**
 就将小 6年 吉田 理仁さん
 彦名小 4年 西田 凜太郎さん 5年 澤田 遼さん
 6年 橋坂 仁晴さん



鶏肉の応募料理が多い中、鳥取県は豚肉もおいしいことを伝えてくれる一品です。黒酢と梨の本格ソースに注目です。

らっきょうでさっぱりポテトサラダ
 義方小 6年 松井 瞭汰さん
 福米西小 6年 久保田 虎太郎さん
 箕蚊屋小 5年 野口 瑠李さん
 淀江小 6年 石原 和真さん
 加茂中 1年 川端 琴音さん



らっきょう本来の魅力を最大限に味わうことができる正統派のポテトサラダです。味のアクセントとして、らっきょうを入れることで、さっぱりと味わうことができます。

浜かんしょの歴史に注目です素晴らしいで賞

8日 **住民を救った平左衛門の浜かんしょ大学芋**
 福米東小 青江 亮太郎さん

学習で学んだことを献立作成にいかし、米子市特産の浜かんしょの歴史を料理名に取り入れることで、みんなに米子市について理解を深めてもらおうという熱い思いが群を抜いて伝わってきたため部門賞に選ばれました。



11日 **サク！ふわ！豆腐竹輪カツ**
 福生東小 6年 安藤 志乃さん



ご家族の大好きなメニューを給食に紹介してくれました。柔らかい豆腐カツをカツにすることで楽しめる食感と、衣にカレー粉を入れることによる豆腐竹輪との味のコントラスト！！素晴らしい一言です。

13日 **栄養たっぷり！白ねぎと鶏肉の野菜いため**
 福米東小 5年 三好 胡冴那さん
 福米西小 5年 水野 来都さん 弓ヶ浜小 6年 津田 真心さん

みんなに病気に負けない、強い体をつくってほしいと願って、栄養たっぷりのご飯がすすむ野菜炒めを考えてくれました。みなさんの健康を守る学校給食にぴったりの料理ですね。

14日 **鳥取まるごと油淋鶏**
 成実小 5年 大前 友珠莉さん 堀人 苺愛さん
 福生東小 6年 中山 琥太郎さん 森脇 力翔さん
 笠井 望愛さん 稲川 蓮也さん
 大篠津小 6年 魚住 陽真さん



みんなが大好きな鶏のから揚げを、ふるさとの食べものを使って、よりおいしくバージョンアップしてくれました！！下味に塩麴を使ったり、タレに梨や白ねぎなどを使ったりと料理センスが感じられますね。

食品ロス削減でだんだんが伝えられるで賞

15日 **だんだんやきそば**
 義方小 6年 石谷 希美さん

麺類

ふるさとの野菜をおいしくたくさん食べられるように考えながら、食品ロス削減のために規格外食材を取り入れていること、また料理名には農家の方への感謝の気持ちをこめて、方言の「だんだん」という言葉を使用し、ネーミングにも工夫がみられる料理であることから部門賞に選ばれました。

18日 **寒さをふきとばせ！とっ鶏カラフルパエリア**
 義方小 6年 板見 樹里さん
 福生東小 5年 藤原 里菜さん
 淀江小 6年 田中 繪華さん

ふるさとの食べ物をたっぷり使って、とても彩りよいパエリアを考えました。地元の食べ物をふんだんに使って、見事な味のハーモニーを生みだしている、ミラクルなパエリアです。