



こめっこ

～ 学校給食だより～



令和7年(2025年)1月号

号外! 第1弾

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 **1784点**の中から選ばれた、**1月の給食に登場する 28品**を紹介します!

後世へふるさとの食の魅力を発信できたで賞

主菜

8日 輝く! inTottori ミートローフ

福生中 2年 今本 優奈さん 大野原 陽彩さん
下村 剣心さん 若槻 柚羽さん

自然豊かな鳥取だからこそ食べられる、おいしい食べ物の魅力を発信したいという思いが詰まったミートローフです。一口食べれば、素材の良さがキラリと輝き、おいしさが口いっぱいに広がるでしょう。

市長賞

10日

米子の宝をほりあてろ!! ぽかぽグラタン

住吉小 6年 米尾 葉さん

旬のブロッコリーや白ねぎ、鶏肉など米子の宝がグラタンの中に隠れています。お宝をほりあてるように、みんなに楽しく食べてもらいたいという工夫もすばらしかったので、市長賞に選ばれました。

14日

豚でもなく星空きれいな鳥取ラーメン

義方小 5年 山岡 愛梨さん
福生東小 6年 榎野 愛紗さん
福米東小 5年 野坂 祐斗さん

牛骨スープを夜空に見立て、豚肉、豆腐竹輪、白ねぎなど、鳥取のおいしい食材で輝く星を表すアイデアもキラリと光っています。

15日

鳥取つめこみたきこみご飯

住吉小 6年 坂井 那凧さん
河崎小 5年 上定 煌空さん 齋藤 奏さん
橋本 彩音さん

後藤ヶ丘中 2年 上田 心和さん
加茂中 1年 田中 泉衣さん 小谷 衣舞さん

みんなにもっと鳥取を好きになってほしいという願いと、にんじん、白ねぎ、さつまいも、鶏肉などのふるさと食材が詰めこまれた、良いとこどりのたきこみご飯です。

境港サーモンのスタミナちゃんちゃん焼き

加茂中 1年 馬越 雄大さん 箕蚊屋中 1年 山本 晃汰さん

鮭や白ねぎは、ビタミン豊富で疲労回復や風邪予防の効果があることを生かし、地元の味噌を使ってちゃんちゃん焼きを考えてくれました。

ふるさとへの愛情が伝わるで賞

主菜

16日

鳥取ごろごろお宝あげどり

福米西小 6年 景山 蒼子さん 水戸 菜々美さん
橋本 咲穂さん

白ねぎ、さつまいも、ブロッコリー、にんじん、鶏肉など、鳥取のお宝がごろごろ入ったかき揚げです。鳥取の魅力を伝えたいという熱い思いと、料理の完成度の高さがすばらしいです。

16日

白ネギがくせになる鳥取じゃぶ

明道小 5年 西村 晃翔さん 加茂小 6年 石破 璃咲さん
後藤ヶ丘中 3年 三島 愛梨さん

肉や豆腐や野菜を甘辛く煮込んだ冬の郷土料理『じゃぶ』。このじゃぶは、なんとと言っても米子市特産の白ねぎが主役です。汁のうまみがしみこんだ白ねぎが、きっとくせになるでしょう。

17日

鳥鶏としいたけのねぎマヨ焼

福米東小 5年 坂出 優駿さん
加茂小 6年 谷口 野々花さん

県産の鶏肉、白ねぎ、しいたけと、うまみのある素材を組み合わせ、さらにマヨネーズのkokを加えて、白ねぎやしいたけが苦手な人にも食べやすくして、みんなでおいしく食べたいという工夫がステキです。

野菜たっぷり! ホカホカポトフ

明道小 5年 田尻 咲姫さん 草分 彩良さん

みんなに鳥取県産のおいしい野菜を食べてほしいと、ブロッコリーや白ねぎなど旬の野菜をたっぷり使って、心も体もホカホカに温まるポトフを考えてくれました。

20日

おいしさあふれるげき! うま! ビビンバ

明道小 5年 足立 菜音さん
福生東小 6年 孝田 百優さん

鳥取県のおいしいお肉や野菜をぎゅっとまとめた、おいしさあふれるビビンバです。シャキシャキ食感のらっきょうが意外なアクセントになって、ごはんがどんどんすすむでしょう。

21日

チキンナンバンいなばタルタル

就将小 5年 建井 蓮翔さん
崎津小 6年 安達 咲妃さん 淀江小 5年 佐藤 海羽さん
湊山中 1年 2名

昔、いなばの国と呼ばれた鳥取県東部の特産品と言えば、砂丘らっきょう。そのらっきょうをタルタルソースに加えて、チキン南蛮をより一層おいしく演出してくれます。

ヨネギースたっぷり! 甘辛きんぴら

加茂中 1年 日野 あかりさん

天候により大変な思いをしているネギ農家さんを応援するために、白ネギ料理にしたそうです。ネギが苦手な人にも食べやすいようにと、甘辛味のきんぴらを考えてくれました。

かぜに負けるな鳥取具だくさん豚汁

義方小 6年 井上 咲希さん
福米東小 6年 門脇 悠馬さん
加茂小 6年 松下 勇弥さん
河崎小 5年 嵐谷 姫菜さん
五千石小 6年 香田 佳歩さん
湊山中 1年 山本 天悟さん 関 笑大さん
箕蚊屋中 1年 小武 楓雅さん

鳥取名物豆腐竹輪をはじめ、豚肉、長いも、さつまいも、白ねぎ、にんじん、大根などふるさと食材をたっぷり使ったよくばりな豚汁です。鳥取の食材の力で、体を温めかぜも吹き飛んでいくでしょう。

22日 オムレツのミートソースかけ
加茂中 1年 松井 寿繁さん



おいしい食べ物がたくさんある中で特に好きという、鶏肉、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、トマトを使い、じっくり煮込んで味わい深いミートソースを考えてくれました。オムレツを豪華に変身させます。

ちよいあま地産地消カレー

成実小 6年 大前 友珠莉さん 堀人 苺愛さん
伯仙小 6年 岡田 和浩さん

特産品のさつまいもや梨を加えた優しい甘さが口に広がる、食べやすいカレーです。鳥取県のおいしい食材をみんなに食べてもらえるようにと工夫してくれました。



23日 アジの白ねぎ梅ソースたつ田あげ
河崎小 5年 山本 雄晟さん



肉料理の応募が多い中、みんなに食のみやこととりに関心をもって欲しいという熱い思いから、梅と白ねぎのソースをかけた、今までにない魚料理を考えてくれました。

教育長賞

ふるさとたっぷりほうとう鍋
福米東小 6年 薮田 七美さん

山梨県の郷土料理“ほうとう”を、鳥取県産のふるさと食材たっぷりの体あたたまる鍋料理にアレンジしてくれました。冬の寒さには負けないように免疫力の上がる食材をしっかりと調べて組み合わせる熱意もすばらしかったことから、教育長賞に選ばれました。



24日 栄養もりもり鳥取ゴマネースラダ
住吉小 6年 麻木 実莉さん
福米中 1年 福本 煌志さん



米子市の特産品で、ビタミン豊富なさつまいもやにんじんに、鳥取名物の豆腐竹輪を組み合わせ、ごまの風味豊かなポテトサラダを考えました。

冬の具材とトマトっとい好きだ煮〜

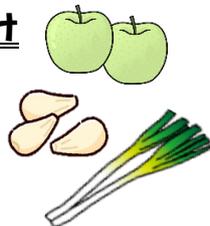
尚徳小 6年 加藤 桃奈さん
伯仙小 6年 溝上 海音さん
淀江小 6年 潮 奏歩さん



すきやきの具材を、冬が旬の米子でとれる野菜に鶏肉やトマトを組み合わせることで、さっぱりとした味わいの煮物になりました。ひと味違った洋風すき焼きを味わいましょう。

27日 とりっ子梨ねぎらっきょソースかけ

啓成小 5年 段塚 新太さん
加茂小 6年 中尾 美玖さん
弓ヶ浜小 5年 元椿 莉玖さん
伯仙小 6年 遠藤 弥生さん
加茂中 2年 大谷 悠太さん
箕蚊屋中 1年 浦田 紗也子さん
中村 縁さん



人気のとりの唐揚げに、とつとりの誇る特産品の梨、白ねぎ、砂丘らっきょうをトリプルで使った特製ソースをかけます。さわやかな甘酸っぱさに、食べたらみんなとりこになってしまうかもしれません。

**2・3月も続きます！
お楽しみに！！**



たくさんのご応募
ありがとうございました！



28日 鳥取ギュッとドライカレー

福米東小 5年 小川 詩織さん
河崎小 4年 今村 源太さん
福米中 2年 山根 晴希さん



鳥取県の豚肉と鶏肉、米子市の白ねぎが好相性です。かくし味のらっきょうと梨の優しい甘さを加えた、鳥取がギュッとつまったドライカレーです。ごはんがすすむこと間違いなしです。

冬野菜たくさん栄養満点スープ

住吉小 6年 山花 心結さん
福米西小 6年 渡辺 優莉七さん
和田小 5年 亀本 悠里さん
加茂中 1年 足立 心音さん

冬に旬の野菜をたくさん使って、冬野菜の甘みや栄養がとけ込んだスープで体をあたため、寒さを乗り切ろうという優しい思いが詰まっています。心も体もあたたまる栄養満点スープです。

29日 こめっこかいもちチヂミ

明道小 5年 藤原 玲良さん
成実小 6年 松本 陸さん



米子市の姉妹都市、東草市がある韓国のチヂミと米子市の白ねぎを仲良くコラボレーションした料理を考えました。外はカリッ、中はモチッになるよう生地に米粉を混ぜる工夫がすばらしいです。

もずくのとろとろダイヤモンドスープ

淀江小 5年 松本 葵さん
東山中 2年 三宅 颯来さん

鳥取県は、美しい星空が見られる“星取県”であることにちなみ、スープのもずくで夜空を、白ねぎやにんじん、とうもろこしで星を表すアイデアがキラリと光りました。

30日 浜かんしょととり肉のテリテリ炒め

住吉小 6年 浜野 結衣さん
加茂小 5年 小本 莉子さん
河崎小 6年 松本 希風さん
福米中 2年 早瀬 日彩さん



江戸時代から弓ヶ浜半島で作られ飢饉を救った大切な作物”浜かんしょ（さつまいも）”を鶏肉と一緒に甘辛く炒めます。砂糖としょゆのテリが食欲をそそること間違いなしです。

ふわとろ！かにと長いもかきたま汁

住吉小 6年 井上 奏明さん
淀江小 5年 河村 結希子さん



日本有数の水揚げ量を誇る鳥取の紅ズワイガニと、鳥取県産長いものねばりとたまごが合わされば、かきたま汁を最高のふわとろ感に仕上げることができることでしょう！

31日 ぱくぱくとりにキャロットラペ

住吉小 6年 山内 あやさん
福生東小 6年 増井 健太郎さん
淀江小 6年 岩本 怜音さん



ラペとは、フランス語で”千切り”を意味します。冬に甘くなっておいしいにんじんに、鶏ささみや白ねぎやブロッコリーも加えて、米子市ならではのラペを考えてくれました。

家族への愛情が伝わるで賞

汁物

白ねぎトロロシチュー

彦名小 6年 山中 優貴さん

白ねぎがあまり得意ではない家族のために、シチューに入れてトロトロに煮込んだ白ねぎの甘さを味わってほしいという思いで考えてくれた料理です。家族とふるさとの食べ物への優しさが伝わってくることから選ばれました。

