



# 令和5年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものになる(赤)	おもにエネルギーのものになる(黄)	おもに体の調子をととのえるものになる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
1日 (金)	ずしごはん / ひなあられ とりそぼろずしの具 石川県産かぼちゃコロック あさりのすまし汁	牛乳 / こんぶ 青のり とり肉 大豆ミンチ ぶた肉 あさり とうふ あられふかし	かほく市産こしひかり / もち米 さとう 水あめ 油 さとう パン粉 じゃがいも さとう 油	しょうが れんこん にんじん えだまめ かぼちゃ たまねぎ だいこん えのきたけ みつば	685 26.2 20.7 2.7
4日 (月)	ごはん てり焼きハンバーグ 切干大根のごまマヨあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 あぶらあげ わかめ みそ	かほく市産こしひかり ラード さとう 油 じゃがいも かたくり粉 さとう エッグケアマヨネーズ すりごま じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく 切干大根 にんじん きゅうり こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	597 20.9 19.1 2.4
5日 (火)	胚芽パンズ 魚のフライ キャベツのソテー ミートボールシチュー	牛乳 赤魚 とり肉 ぶた肉 大豆	胚芽パンズ 小麦粉 パン粉 油 油 パン粉 でんぷん ラード 油 じゃがいも ハヤシルウ 米粉	キャベツ コーン にんじん たまねぎ ブルーン しょうが にんじん マッシュルーム セロリ トマト にんにく	600 27.0 23.6 3.0
6日 (水)	麦ごはん ブルコギ丼の具 厚焼きたまご 春雨スープ	牛乳 牛肉 高野豆腐 たまご ぶた肉	かほく市産こしひかり 白麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 さとう でんぷん 油 はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ チンゲン菜 りんご はくさい たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	630 25.0 19.7 2.2
7日 (木)	メロンパン とり肉の塩こうじ揚げ 能登いかとパンネのトマトソテー 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン いか ぶた肉	メロンパン (卵使用) かたくり粉 油 パンネマカロニ 油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン トマト にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	649 27.8 26.0 2.6
8日 (金)	ごはん かほっくりとじゃこの甘辛からめ 豚汁 オレンジ	牛乳 しらすぼし (いわし) ぶた肉 あつあげ みそ	かほく市産こしひかり 油 さつまいも かたくり粉 さとう いらごま	ごぼう にんじん えだまめ だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ オレンジ	615 19.4 18.5 1.6
11日 (月)	麦ごはん ウインナー キャベツのレモンサラダ チキンカレー	牛乳 ウインナー とり肉	かほく市産こしひかり 白麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ	キャベツ きゅうり にんじん レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	720 22.9 26.1 2.6
12日 (火)	バターロール ポテトのミートグラタン おもちのスープ フルーツのゼリーあえ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	バターロール じゃがいも 油 さとう もち さとう マスカットゼリー	たまねぎ にんじん にんにく トマト もやし たまねぎ にんじん ねぎ パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ	625 21.9 19.6 2.8
13日 (水)	梅ごはん めぎすからあげ 切干大根のそぼろ炒め とり野菜うどん	牛乳 めぎす ぶた肉 とり肉 みそ とり野菜みそ	かほく市産こしひかり さとう でんぷん でんぷん パン粉 さとう 油 油 さとう うどん	うめ コーン パプリカ しょうが にんにく 切干大根 にんじん ほししいたけ えだまめ にんにく はくさい ごぼう しめじ にんじん ねぎ	596 24.4 15.3 3.2
14日 (木)	米粉ミルクロール/お祝いクレープ フライドチキン かほっくりサラダ コンソメジュリアン	牛乳 / 豆乳 大豆 とり肉 コースハム ぶた肉	米粉ミルクロール/油 さとう 米粉 水あめ でんぷん かたくり粉 油 さつまいも エッグケアマヨネーズ	いちご きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	680 28.3 29.8 2.4
15日 (金)	卒業式				
18日 (月)	ごはん 河北潟ポークの揚げとんてき かほくの小松菜きんぴら かほっくりホクホクごまみそ汁	牛乳 ぶた肉 さつまいも あぶらあげ みそ	かほく市産こしひかり かたくり粉 油 さとう ごま油 さとう さつまいも ねりごま いらごま	にんにく たまねぎ こまつな ごぼう こんにゃく にんじん えだまめ にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	677 23.7 26.1 2.1
19日 (火)	フレンチトースト 野菜肉団子 花野菜サラダ ABCマカロニスープ	牛乳 / たまご 牛乳 とり肉 大豆 とり肉	ミルク食パン さとう バター ラード ごま さとう 油 でんぷん ごまドレッシング マカロニ	たまねぎ にんじん えだまめ くい ねぎ しょうが キャベツ トマト りんご ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	570 24.5 20.7 2.4
20日 (水)	春分の日				
21日 (木)	ミルクロール とり肉のカレーグリル キャロットサラダ きのこのチャウダー	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ベーコン 白いんげん豆 牛乳	ミルクロール さとう じゃがいも 小麦粉 バター 油 生クリーム	にんじん きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム さやいんげん	614 28.2 27.8 2.5
22日 (金)	ごはん / 豆乳プリンタルト 魚のとり野菜みそマヨ焼き ひじき入り五目豆 沢煮椀	牛乳 / 豆乳 大豆 ホキ とり野菜みそ 大豆 ひじき あぶらあげ ぶた肉	かほく市産こしひかり / さとう 米粉 油 でんぷん エッグケアマヨネーズ 油 さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん たけのこ えのきたけ みつば	676 33.4 25.4 2.2

### ※今月の地場産物※

かほく市産こしひかり  
河北郡市産米粉パン  
豚輝 こまつな  
れんこん かほっくり  
とり野菜みそ



## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？  
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

