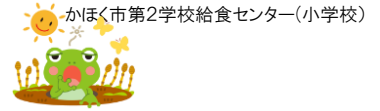


# 令和3年度 3月分 給食予定献立表 3色食品表



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

日	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体の調子をととのえるもとになる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1日 (火)	まめパン とりにくのマーメイドやき スイートポテトサラダ ほうれんそうとベーコンのスープ	牛乳 とりにく チーズ ヨーグルト ベーコン	まめパン マーメイド さつまいも エッグケアマヨネーズ	にんにく レモンかじゅう たまねぎ きゅうり ほうれんそう たまねぎ もやし にんじん しめじ	601 28.4 20.2 2.8
2日 (水)	いなりちらしずし やさいかきあげ あさりのすましじる ひなあられ	牛乳 / あぶらあげ たまご あさり とうふ あられふかし こんぶ あおりのり	かほく郡市産コシヒカリ さとう こむぎこ あぶら こめ さとう でんぶん	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく だいこん えのきたけ みつば トマト ほうれんそう パプリカ	654 22.0 21.4 2.6
3日 (木)	ミルクロール ハムステーキ マッシュポテト ポークビーンズ	牛乳 とりにく ぶたにく 牛乳 ぶたにく だいず	ミルクロール ラード でんぶん さとう じゃがいも バター あぶら マカロニ	とうもろこし えだまめ にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトみずに	600 29.0 22.9 2.5
4日 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ ゆかりあえ みそちゃんこうどん	牛乳 ちくわ あおりのり とりにく あぶらあげ とりやさしみそ	かほく郡市産コシヒカリ てんぷらこ あぶら	うどん でんぶん パンこ ごま たまねぎ にんにく ごぼう にんじん はくさい しめじ	618 24.1 16.5 2.6
7日 (月)	ごはん いわしのかばやきふう あまずあえ みそおでん	牛乳 いわし あおりのり わかめ ちくわ さつまあげ あつあげ うずらたまご みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ あぶら さとう ごま さとう さといも さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	631 24.5 21.5 2
8日 (火)	ミルクしよくパン / いちごジャム トマトミートオムレツ やさいのチーズに かぼちゃのポターージュ	牛乳 たまご とりにく ベーコン チーズ とりにく 牛乳	ミルクしよくパン / いちごジャム あぶら でんぶん じゃがいも オリーブオイル あぶら バター こむぎこ	たまねぎ たまねぎ とうもろこし ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ バセリ	631 23.4 26.4 2.4
9日 (水)	ごはん / りんご さばのこうみやき れんこんのきんぴら さわにわん	牛乳 さば みそ ひじき ぶたにく	かほく郡市産コシヒカリ あぶら さとう あぶら さとう ごま	/ りんご ねぎ しょうが れんこん にんじん こんにやく えだまめ だいこん たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ みつば	607 25.3 20.5 1.8
10日 (木)	こめミルクロール / ミニももゼリー はるまき やきそば コーンのちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく ぶたにく とうふ	こめミルクロール / さとう こむぎこ さとう ラード でんぶん はるまめ あぶら ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	/ ももかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	665 23.4 26.2 3.2
11日 (金)	ごはん あげだしどうふ きりぼしだいこんのそぼろいため ごまじる	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ でんぶん あぶら さとう かたくりこ あぶら さとう もち ごま	ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん えだまめ えのきたけ にんじん かぶ こまつな	607 19.4 19.4 1.7
14日 (月)	むぎごはん ミニヒレカツ ふくじんづけあえ カレー	牛乳 ぶたにく たまご 牛肉	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 パンこ こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター カレールウ	キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん しょうが にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	701 21.8 21.9 2.6
15日 (火)	メロンパン さくらますのハーブやき こまつなとほたてのクリームパスタ やさいとウインナーのスープ	牛乳 さくらます はたて 牛乳 ウインナー	メロンパン オリーブオイル オリーブオイル マカロニ なまクリーム	バジル デイル にんにく こまつな マッシュルーム もやし はくさい チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ	640 28.4 27.1 2.7
16日 (水)	うめごはん / おいおいクレープ とりにくのからあげ ポテトサラダ おいわいすましじる	牛乳 / とうにゅう とりにく とうふ なた	かほく郡市産コシヒカリ/さとう あぶら こめこみずあめ でんぶん かたくりこ あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ	うめ / いちごピューレ、いちご果汁 しょうが きゅうり にんじん ブロッコリー とうもろこし にんじん たけのこ えのきたけ みつば	677 24.5 24.6 2.7
17日 (木)	<b>卒業式</b>				
18日 (金)	ごはん こうやどうふとじゃがいものあまからがらめ ごまあえ とんじる	牛乳 こうやどうふ あおりのり ぶたにく あつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう みずあめ ごま さとう	こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	609 21.1 21.3 1.8
22日 (火)	フィッシュバーガー (メバルフライ・スライスチーズ) キャベツのソテー ぶたにくとじゃがいものトマトに	牛乳 メバル たまご チーズ ぶたにく	はいがパンズ こむぎこ パンこ あぶら あぶら あぶら じゃがいも さとう	キャベツ とうもろこし にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに バセリ	623 30.4 27.6 2.9
23日 (水)	かほくがたにくみそどん (にくみそどんのく) ハタハタのからあげ たまごとしろねぎのスープ	牛乳 ぶたにく (かほくがたポーク) あかみそ ハタハタ たまご とうふ	かほく郡市産コシヒカリ 白麦 ごまあぶら さとう さとう でんぶん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんにく もやし にんじん こまつな パプリカ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ	658 28.5 23.7 2.0
24日 (木)	クロックムッシュ ツナのスパゲッティ コンソメジュリアン いちごシュークリーム	牛乳 / ロースハム 牛乳 チーズ まぐろフレーク ベーコン 牛乳 たまご	ミルクしよくパン こむぎこ バター オリーブオイル スパゲッティ いちごジャム こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ だいこん えのきたけ	654 27.1 28.7 3.0



### ☆今月の地場産物☆

かほく郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン こまつな  
れんこん かほっくり



### ☆来年度もふるさと給食を実施します！

月に1度のふるさと給食はいかがでしたか？地場産物（自分たちの住んでいる地域でとれる食べ物）に関心や興味を持つことはできましたか？テラウエア、大崎すいか、紋平柿、大崎だいこん、かほっくり、砂丘長いもなどのかほく市ブランド6品をはじめ、給食初登場のルビーロマンや生きくらげ、かほく白ねぎも味わうことができましたね。来年度も引き続きふるさと給食を実施します！楽しみにしてください♪



ふるさとの食べ物、  
それを育てる人、  
調理をする人などに  
感謝していただき  
きましょう！