

いただきま～す

令和6年度 食育通信 春号

かほく市学校栄養士連絡会

坂井雅代・刈本杏子・細山紀子



～2学期3学期のふるさと給食を紹介します～

令和3年度から、かほく市や周辺地域の新鮮な野菜・きのこ・肉などやそれらを使用した加工品をいろいろな調理法で提供するふるさと給食を毎月実施しています。2学期、3学期の給食を紹介します。

9月



ごはん
いりこフライ
ハイネさんちの木耳入り
青椒肉絲
中華風なすにゅうめん
加賀しずくゼリー

【地場産物】

- 河北潟ポーク
- 木耳
- 小松菜
- 河北潟牛乳



10月



米粉ミルクロール
飛び魚バーグフライ
きのことまこものソテー
大崎大根のポトフ

【地場産物】

- 河北都市産米粉
- まこもだけ
- 河北潟ポーク
- 大崎だいこん
- 河北潟れんこん
- かほく白ねぎ
- 河北潟牛乳



11月



豚輝と河北潟れんこんの
ピラフ
紋平柿と白菜のレモン風味
サラダ
かほっこりポタージュ

【地場産物】

- 豚輝
- 河北潟れんこん
- かほく白ねぎ
- 紋平柿
- かほっこり
- 河北潟牛乳



12月



米粉バターロール
石川県産ポークの
メンチカツ
砂丘長芋の
クリームチーズ煮
ひらたけと河北潟れん
こんのヒラヒラスープ

【地場産物】

- 河北都市産米粉
- 砂丘長いも
- 河北潟れんこん
- 大崎だいこん
- ひらたけ



1月



麦ごはん
かほくの恵みキーマカレー
甘えび唐揚げ
だいこんとツナのサラダ

【地場産物】

- 豚輝
- かほっこり
- とり野菜みそ
- 河北潟れんこん
- ひらたけ
- 河北潟牛乳



2月



ごはん
河北潟ポークの
とり野菜みそだれ
小松菜の磯香和え
かほっこりとれんこんの
けんちん汁
河北潟ヨーグルト

【地場産物】

- 河北潟ポーク
- とり野菜みそ
- れんこん
- 小松菜
- かほっこり
- 河北潟牛乳



3月



ごはん
河北潟ポークのたれかつ
れんこんと小松菜の
ひじきサラダ
とり野菜みその
豆乳めった汁

【地場産物】

- 河北潟ポーク
- 河北潟れんこん
- 小松菜
- とり野菜みそ
- 河北潟牛乳

感謝

とり野菜みそ
はまつやさん
より無償提供
していただい

給食の牛乳は河北
潟で育てている健
康な牛の生乳を使
用しています。愛情
たっぷりに育てた牛
の牛乳をおいしく飲
んでほしいな～

