

# いただきます～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】

- ・河北潟ボーク
- ・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  
きのこまこものソテー  
大崎大根のポトフ

#### 【地場産物】

- ・河北郡市産米粉
- ・まこもだけ
- ・河北潟ボーク
- ・大崎だいこん
- ・河北潟れんこん
- ・かほく白ネギ
- ・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  
かほっくりポタージュ

#### 【地場産物】

- ・豚輝
- ・河北潟れんこん
- ・かほく白ネギ
- ・紋平柿
- ・かほっくり
- ・河北潟牛乳



### 12 月



米粉バターロール  
石川県産ボークの  
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】

- ・河北郡市産米粉
- ・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
- ・かほっくり
- ・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  
河北潟ボークの  
とり野菜みそだれ  
小松菜の磯香和え  
かほっくりとれんこんの  
けんちん汁  
河北潟ヨーグルト

#### 【地場産物】

- ・河北潟ボーク
- ・とり野菜みそ
- ・れんこん
- ・小松菜
- ・かほっくり
- ・河北潟牛乳



### 3 月



ごはん  
河北潟ボークのたれカツ  
れんこんと小松菜の  
ひじきサラダ  
とり野菜みそ  
豆乳めった汁

#### 【地場産物】

- ・河北潟ボーク
- ・河北潟れんこん
- ・小松菜
- ・とり野菜みそ
- ・河北潟牛乳



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～

