

令和6(2024)年

3月 給食だよ!

今年度の給食も残りわずかとなりました。3月は1年間の給食について振り返る月です。今年度の食生活を振り返り、新年度に向けて準備を行いましょ。

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

市のホームページ
からも見てね!



3月 こんだて表

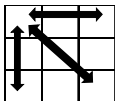
月	火	水	木	金
<p>3月</p> <p>3/1</p> <p>かしわざきの食育5か条献立 & 鏡中3年生リクエスト給食②</p> <p>き 今日も一緒にいただきます</p> <p>1日は、鏡中3年生最後の給食です。リクエスト献立をみんなで味わいましょう!</p>	<p>小:1杯半→たんぱく質/塩分 中:1杯半→たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>1 <input type="checkbox"/> お祝いケーキ (中学校) 牛乳</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>ひれかつ</p> <p>かつ カレーライス (麦ごはん)</p> <p>ひなまつりゼリー (小学校・ほまなす)</p> <p>696 / 28.1 / 2.5 910 / 35.3 / 3.2</p> <p>鏡中3年生リクエスト献立②</p>		
<p>4</p> <p>じゃこ コーン サラダ</p> <p>車麩の フライ</p> <p>ごはん</p> <p>大根の うま塩汁</p> <p>662 / 24.3 / 2.5 829 / 29.2 / 2.9</p> <p>鏡が沖中欠食</p>	<p>5</p> <p>小松菜の いそマヨ あえ</p> <p>さけの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>628 / 29.1 / 2.2 790 / 34.4 / 2.6</p>	<p>6</p> <p>せとかみかん</p> <p>ブロッコリーの 和風サラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p> <p>ごはん</p> <p>671 / 29.1 / 2.5 779 / 33.5 / 2.9</p>	<p>7</p> <p>レモン ヨーグルト</p> <p>ごまあえ</p> <p>やきとり丼 (麦ごはん)</p> <p>五目汁</p> <p>ごはん</p> <p>655 / 29.6 / 2.8 806 / 34.9 / 3.4</p>	<p>8</p> <p>ももいろ サラダ</p> <p>れんこん ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも のみそ汁</p> <p>633 / 26.7 / 2.4 789 / 31.6 / 2.7</p>
<p>11</p> <p>ひじきの 炒め煮</p> <p>ししゃもの カレー フライ</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>かきたまのみそ汁</p> <p>665 / 29.1 / 2.8 834 / 35.6 / 3.5</p>	<p>12</p> <p>いちご</p> <p>スイート ポテトサラダ</p> <p>キムチ チャーハン</p> <p>春雨と キャベツのスープ</p> <p>618 / 22.5 / 2.5 773 / 26.6 / 3.0</p>	<p>13</p> <p>さわらの 切干大根煮</p> <p>みそチーズ 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>683 / 28.9 / 2.4 794 / 34.8 / 2.7</p>	<p>14</p> <p>こんにゃく サラダ</p> <p>タンドリー チキン</p> <p>ごはん</p> <p>大豆と ポテトのスープ煮</p> <p>628 / 25.3 / 2.7 770 / 29.5 / 2.7</p>	<p>15</p> <p>たくあん あえ</p> <p>ひじき たまご焼き</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも のそぼろ煮</p> <p>615 / 24.1 / 1.9 775 / 28.8 / 2.4</p>
<p>18</p> <p>のりじゃこ サラダ</p> <p>鶏の レモン風味 小1こ、中2こ</p> <p>ごはん</p> <p>水球 てっぺん汁</p> <p>666 / 26.4 / 2.1 831 / 31.4 / 2.5</p> <p>ぱくもぐランチ</p>	<p>19</p> <p>お祝いケーキ (小学校・ほまなす) 牛乳</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>セルフ オムライス</p> <p>豆乳 クラム チャウダー</p> <p>739 / 30.8 / 3.8 807 / 34.3 / 4.8</p> <p>枇杷島小、羊田小、ほまなす園庭日</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>Spring...</p>	<p>21</p> <p>アスパラ 炒め</p> <p>手作り キャベツ メンチ</p> <p>しらすりのけ ごはん</p> <p>にらたま スープ</p> <p>874 / 35.3 / 2.7</p>	<p>22</p> <p>手作り パンナコッタ</p> <p>青菜 ナムル</p> <p>ブルコギ 豚丼</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>麦ごはん</p> <p>869 / 32.4 / 3.4</p> <p>鏡が沖中最終日</p>
<p>3/18</p> <p>ぱくもぐランチ</p> <p>水球てっぺん汁</p> <p>3月のはくもぐランチは、17日から開催される『2024KASHIWAZAKI潮風カップ』に合わせて『水球てっぺん汁』です。給食をモリモリ食べて、水球のまち柏崎を盛り上げましょう!</p>	<p>3月地場産物</p> <p>米 大豆 キャベツ</p> <p>※天候や収穫量により使用できない場合があります。</p>	<p>ありがとう</p> <p>一年間ありがとうございました</p>		

3月の給食目標

おんかん 1年間のふりかえりをしよう

〇食育ビンゴにチャレンジ!

1年間の自分の食生活を振り返り、できたところに〇をつけ、たて・よこ・ななめにいくつビンゴができるかチャレンジしてみよう!



<p>①食事の前には忘れずに手洗いをし、きれいなハンカチで手をふきましたか?</p>	<p>②感謝の気持ちをもって、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつができましたか?</p>	<p>③食べず嫌いをせず、苦手な食べ物にもチャレンジできましたか?</p>
<p>④汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べましたか?</p>	<p>ここは〇にしてOK!</p>	<p>⑤朝ごはんは毎日しっかりと食べましたか?</p>
<p>⑥箸を正しく持って食べることができましたか?</p>	<p>⑦みんなで協力して、準備と後片付けができましたか?</p>	<p>⑧おやつは量や時間を決めて、食べ過ぎないように気を付けましたか?</p>

ビンゴ5~8れつ...すごい!この調子だ!
ビンゴ2~4れつ...いいね!他にできそうなことはあるかな?
ビンゴ0~1れつ...できることを増やしていこうね!

あなたのビンゴの数

れつ

ご卒業おめでとうございます

9年間の給食も残りわずかとなりました。毎日の給食の時間は、皆さんの健康の保持増進はもちろん、助け合って準備・片付けをすること、衛生的に食べ物を扱うことを学ぶ時間でもありました。会食時は、楽しく食べたり、マナーを守ったりすることで、人を思いやる心を育みました。このように、給食の時間の中には、いろいろな意味がありました。

鏡が沖中3年生の給食は3/1が最後です。最後の給食が、楽しい思い出となるよう、2/29、3/1は3年生リクエスト給食です。最後まで、おいしく楽しく食べてほしいと思います。

鏡が沖中3年生のリクエスト給食ランキング

- 主食**
- ① カレーライス
 - ② わかめごはん
 - ③ たれカツ丼

- 主菜**
- ① 鶏のからあげ
 - ② ハンバーグ
 - ③ さばのみそ煮

- 副菜**
- ① しょうゆフレンチ
 - ② ポテトサラダ
 - ③ のりずあえ

- 汁物**
- ① とん汁
 - ② シチュー
 - ③ かきたま汁

- デザート**
- ① プリンタルト
 - ② いちごクレープ
 - ③ チョコプリン



心あたたまるお手紙をもらいました

いつも給食を作ってくれてありがとうございます。これからも給食をいっぱい作ってみんなを幸せにしてください。スキージがおいしかったので、また食べたいです。

皆さんがいつも心をこめて給食を作ってくださいのおかげで、みんなでおおいしく食べています。みんなでお食べるごはんは、いつもよりおいしく感じます。

お手紙や感謝状とてもうれしかったです。ありがとうございました。これを励みにして3月もおいしくて安全な給食を提供できるよう、枇杷島調理場のみんなでごんばります！



日	曜	はたらき					
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いちも・砂糖	油脂
1	金	ぶた肉、ハム	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、こまつな	たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、もやし	米、むぎ、さとう、パンこ、じゃがいも、こむぎこ、(小)はまお祝いケーキ	油、カレールウ、オリーブ油
4	月	あつあげ、ぶた肉	牛乳、ちりめん、あおのり	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ、ごぼう	米、さとう、パンこ、こむぎこ、くるまふ	ごま油、油、ノンエッグマヨネーズ
5	火	みそ、だいず、とうふ、ぶた肉、ぎんざけ	牛乳、のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ、もやし、コーン、しょうが	米、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
6	水	ぶた肉、だいず、ベーコン	牛乳、のり	にんじん、フロッコリー	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、せとかみかん	ソフトめん、かたくりこ	オリーブ油、ごま、油
7	木	いりたまご、とり肉、あつあげ	牛乳、レモンヨーグルト	こまつな、にんじん	たまねぎ、えだまめ、コーン、キャベツ、だいこん、ねぎ、つきこん	米、むぎ、ざらめ、みずあめ、さといも、かたくりこ、さとう	油、ごま
8	金	ハム、あぶらあげ、みそ、だいず、こうやとうふ、ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳、わかめ	とうな、にんじん	かぶ、キャベツ、うめぼし、コーン、ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、れんこん	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、パンこ	ノンエッグマヨネーズ
11	月	あぶらあげ、うち豆、ぶた肉、たまご、みそ、だいず、とうふ	牛乳、ひじき、ししゃも	にんじん	つきこん、ねぎ、はくさい	米、さとう、パンこ、じゃがいも、こむぎこ	油
12	火	ぶた肉、ハム、やきぶた、とうふ	牛乳、わかめ	さやいんげん、にんじん	ねぎ、キムチ、コーン、しょうが、きゅうり、キャベツ、だけのこ	米、さつまいも、はるさめ、いちごゼリー	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
13	水	みそ、さわら、あぶらあげ、とり肉、とうふ	牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、きりぼしだいこん、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、つきこん	米、さとう、じゃがいも	油
14	木	とり肉、ウインナー、だいず、ハム	牛乳	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、レモン汁、たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	米、じゃがいも、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
15	金	とうにゅう、たまご、おから、ベーコン、あつあげ、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、とうな、さやいんげん	ねぎ、キャベツ、たくあん、つきこん、たまねぎ、しいたけ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま
18	月	ぶた肉、とり肉	牛乳、ちりめん、のり	ほうれんそう、にんじん、こまつな	はくさい、えのきたけ、つきこん、レモン汁、キャベツ、コーン	米、白玉もち、かたくりこ、さとう	油、ごま油
19	火	とうにゅう、白いんげん豆、ベーコン、オムライスシート、あさり、とり肉	牛乳	にんじん、フロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ、マッシュルーム	米、じゃがいも、(小)はまお祝いケーキ	油、ホワイトルウ、オリーブ油
21	木	ぶた肉、たまご、とうふ、ベーコン、とり肉、かつおぶし	牛乳、しらすほし、あおのり	にら、アスパラガス、にんじん	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、コーン	米、パンこ、こむぎこ、かたくりこ	油、ごま、オリーブ油
22	金	みそ、ぶた肉、やきぶた、ハム	牛乳、アガー、かんてん	にら、にんじん、こまつな、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、もやし、メンマ、コーン、レモン汁	米、むぎ、さとう、ワンタン、いちごソース	生クリーム、ごま油、ごま