

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。

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX 22-4573

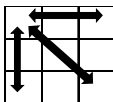
市のホームページ
からも見てね!



3月の給食目標 1年間のふりかえりをしよう

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○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 ○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

3月 献立表

月	火	水	木	金			
<p>都合により献立の一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>	<p>3月の地場産物は。。。 (予定)</p> <p>ごはん、キャベツ、オーストラリア産オムレツ</p>	<p>1 三色ゼリー(小) お祝いケーキ(中)</p> <p>春色サラダ、ポークコロック</p> <p>ちらし寿司、手まり麩のすまし汁</p> <p>649 / 18.5 / 2.9 835 / 23.1 / 3.4 ひなまつり献立</p>	<p>4</p> <p>おからドーナツ、フルコギザ(麦ごはん)、豆腐スープ</p> <p>691 / 28.8 / 2.0</p>	<p>5</p> <p>ひじきと大豆のサラダ、ふりカツ</p> <p>ごはん、白菜のみそ汁</p> <p>675 / 28.5 / 2.5 844 / 33.9 / 2.9</p>	<p>6</p> <p>のり酢あえ、しらす入り肉みそ</p> <p>ごはん、カレーうどん</p> <p>658 / 26.4 / 2.2 815 / 30.7 / 2.5</p>	<p>7</p> <p>アツアツのツナサラダ、チーズ入り彩り卵焼き</p> <p>ごはん、けんちん汁</p> <p>612 / 28.2 / 2.4 766 / 33.2 / 2.8</p>	<p>8</p> <p>大豆のおかかマヨネーズ、鶏のバーベキュー焼き</p> <p>ごはん、沢煮梅</p> <p>656 / 28.7 / 2.2 816 / 33.3 / 2.7</p>
<p>11</p> <p>オムレツ、Iloの相模の鮭を使ったナムル、鶏豆バーグ</p> <p>ごはん、切干大根と野菜のみそ汁</p> <p>638 / 28.5 / 2.5 740 / 32.9 / 3.1</p>	<p>12</p> <p>わかめの中華あえ、厚揚げのチリソース</p> <p>ごはん、鶏団子スープ</p> <p>629 / 21.9 / 2.2 792 / 26.0 / 2.7</p>	<p>13</p> <p>豆腐ハンバーグ、フレンチサラダ、大豆とひじきのチーズ焼き</p> <p>かぶのポトフ、フルーツパン</p> <p>671 / 26.5 / 3.4 824 / 31.5 / 4.1</p>	<p>14</p> <p>小1年~2年 1本、小3年~中2年 2本 職員</p> <p>切干、ししゃもの青のりフライ</p> <p>ごはん、豚汁</p> <p>627 / 25.9 / 1.9 793 / 31.5 / 2.3</p>	<p>15</p> <p>照り大豆、カレイマヨネーズ</p> <p>シリアンライス(肉、サラダ)、トトと卵のスープ</p> <p>618 / 26.7 / 2.3 770 / 31.2 / 2.6</p>			
<p>18</p> <p>磯香あえ、さばのごまチップソース</p> <p>ごはん、水球、てっぺん汁</p> <p>685 / 27.2 / 2.8 853 / 32.1 / 3.2</p>	<p>19</p> <p>お祝いケーキ(小)、スロベリア・スタッド(中)</p> <p>海藻サラダ、焼きメンチ</p> <p>ごはん、お祝いすまし汁</p> <p>689 / 26.7 / 2.6 874 / 31.1 / 3.0</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>685 / 27.2 / 2.8 853 / 32.1 / 3.2</p>	<p>21</p> <p>ごまあえ、鶏肉のレモン風味</p> <p>手揉みのりかけ、じゃがいも厚揚げのみそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>637 / 29.2 / 2.5 794 / 34.7 / 3.0</p>	<p>22</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>オムレツ(オムレツ、オムレツ)</p> <p>637 / 29.2 / 2.5 794 / 34.7 / 3.0</p>			

給食で味わおう!! 日本全国 旅気分! ~ぶらり、ごちそうの旅~

中央調理場では、全国各地のおいしいものを出す「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を実施しています。

<今月のごち旅は、佐賀県>

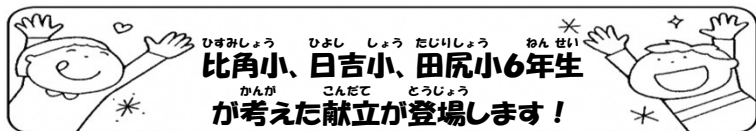
佐賀県のご当地料理のシリアンライスと、佐賀県が力を入れて栽培しているトマトを使ったスープを味わいましょう。

かしわざき ぶるさとばくもぐランチ

水球てっぺん汁

毎月19日は食育の日です。柏崎市では、毎日19日前後に市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は水球応援メニューとして「水球てっぺん汁」が登場します。今年で10回目となる「全日本ジュニア(U17)水球競技選手権大会-かしわざき潮風カップ」は、3月17日から開催されます。



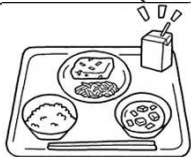


家庭科で「1食分の献立」を考える学習をしました。

献立を考えるときのポイントは、以下の4つです。

- 1 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、栄養バランスばっちり!
- 2 季節感を大切に。旬の食材、地場産物を取り入れよう!
(新潟県は3月はまだ冬ということで、冬を意識してもらいました)
- 3 味のバランスや彩りはどうかな? 料理の組合せを考えよう!
- 4 自分のこだわりのポイントを考えよう!

さらに、レベルアップを目指すために、副菜は3つ、汁物は5つ以上の食品を使っているかチェックしました。



比角小 小林琴子さん考案!

「ごはん、ぶりカツ、ひじきサラダ、白菜のみそ汁」

☆こだわりのポイント☆

- 冬の旬を意識しました。
- 魚が苦手な人でも、ぶりカツなら食べられるかなと思いました。
- 栄養バランスや味付けのことも考えて献立を立てました。

*琴子さんの献立は5日に登場します。お楽しみに♪

日吉小 加藤慶大さん考案!

「ごはん、彩り卵焼き、ブロッコリーのツナサラダ、けんちん汁」

☆こだわりのポイント☆

- 栄養のバランスやおいしさを考えて、無機質のとれるチーズを卵焼きに入れました。

*慶大さんの献立は7日に登場します。お楽しみに♪

田尻小 宮崎悠之介さん考案!

「ごはん、柏崎の鮭を使った鮭豆バーグ、オータムポエムのナムル、切干大根と野菜のみそ汁」

☆こだわりのポイント☆

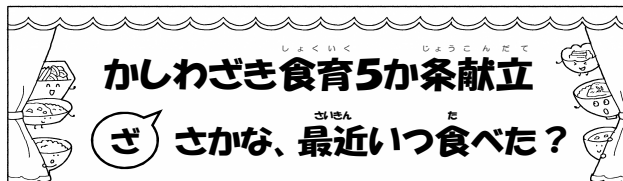
- 彩りを意識して、ハンバーグの彩りを豊かにしました。
- 栄養バランスをよくするために、汁物にも野菜を沢山使いました。
- 旬や地場産物を意識して、鮭や大豆、オータムポエムを使い、THE柏崎の給食を考えました。

*悠之介さんの献立は11日に登場します。お楽しみに♪

3月の給食予定&材料表

2024年3月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	金	とうふ、錦糸卵、とり肉	牛乳、わかめ	きぬさや、にんじん	だいこん、はくさい、えのきたけ、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、しらたき、コーン、キャベツ、きゅうり	ごはん、ふ、コロック、ケーキ(中)、ゼリー(小)	油
4	月	ぎゅう肉、とうふ、ﾊﾞｰﾝｼﾞ、きなこ、とうにゅう、おから	牛乳、わかめ、かんでん	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、もやし、にんにく、きりぼしだいこん、りんご、しょうが、キャベツ、しいたけ	ごはん、麦、さとう、かたくりこ、おつけ-ミックス	ごま、油、ごま油
5	火	とうふ、みそ、だいず、ぶり、ツナ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん	はくさい、しょうが、しらたき、キャベツ、きゅうり	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、さとう	油
6	水	あぶらあげ、ぶた肉、みそ、ツナ	牛乳、しらすほし、のり、ヨーグルト	にんじん、こまつな	ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんにく、キャベツ、しいたけ	ごはん、うどん、じゃがいも、かたくりこ、さとう	カレールー、ごま油
7	木	ツナ、たまご、とり肉、とうふ、油揚げ	牛乳、チーズ、ひじき	ブロッコリー、オータムポエム、にんじん	キャベツ、もやし、しいたけ、ねぎ、だいこん、つきこん、ごぼう	ごはん、さとう、さといも	ごま油、ごま、油
8	金	ぶた肉、だいず、かつおぶし、ハム、とり肉	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	えのきたけ、しいたけ、ごぼう、たけのこ、キャベツ、りんご、しょうが、たまねぎ、レモン汁、にんにく	ごはん、はるさめ、さとう	ﾄﾞｲｯｸﾞ ﾏﾞﾈｰｽﾞ、ごま
11	月	とうにゅう、ぶた肉、さけ、だいず、ハム、みそ、あぶらあげ	牛乳、わかめ	オータムポエム、にんじん	たまねぎ、しょうが、えだまめ、もやし、きりぼしだいこん、キャベツ、はくさい	ごはん、じゃがいも、パンこ、さとう	ごま油、ごま
12	火	だいず、厚揚げ、ツナ、肉団子	牛乳、わかめ	チンゲンサイ、にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、しいたけ、きゅうり、キャベツ	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも、はるさめ	ごま油、ごま、油
13	水	ハム、ウィンナー、ぶた肉、だいず	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、こまつな	レーズン、クランベリー、パイヤ、パインアップル、キャベツ、コーン、たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんにく	フルーツパン、マカロニ、じゃがいも、さとう、豆乳パンコッタ	オリーブ油、油
14	木	とうふ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、もやし、きりぼしだいこん、コーン	ごはん、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、さとう、車ぶ	油、ごま、ごま油
15	金	ぶた肉、みそ、たまご、ベーコン、だいず	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、しめじ	ごはん、さとう、かたくりこ	油、ごま、ﾄﾞｲｯｸﾞ ﾏﾞﾈｰｽﾞ
18	月	とり肉、さば	牛乳、のり	にんじん、こまつな	キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ、つきこん、しょうが、もやし、なめだけ	ごはん、かたくりこ、さとう、いももち	ごま、油
19	火	なると、とうふ、ツナ、ぶた肉、みそ、おから	牛乳、海草ミックス、かんでん、ひじき	こまつな	はくさい、えのきたけ、しらたき、レモン汁、キャベツ、コーン、きゅうり、しょうが、たまねぎ	ごはん、かたくりこ、パンこ、さとう、ケーキ(小)、タルト(中)	ごま油、ごま、油
21	木	みそ、だいず、あつあげ、とり肉、かつおぶし	牛乳、青のり、しらすほし、のり	にんじん、こまつな、パセリ	たまねぎ、ねぎ、つきこん、ごぼう、レモン汁、もやし	ごはん、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ごま
22	金	だいず、ハム、ﾊﾞｰﾝｼﾞ、ウィンナー、たまご	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム	ごはん、じゃがいも	油



中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条献立」を実施しています。今月は「さかな、最近いつ食べた?」をテーマに14日に実施します。魚には良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるために必要な栄養素が含まれています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

ヘルシオ(減る塩)DAY

今年度、中央調理場では毎月1回ヘルシオ(減る塩)DAYを実施しています。少しでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介しています。ご家庭でも参考にしてみてください。

今月のヘルシオおすすめポイントは「うま味」

沢煮碗は、豚肉やごぼう、しいたけなどを千切りや薄切りにしています。具から素材のうま味が出るとともに、具に汁が絡んで、薄味でもおいしく食べることができます。