

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。

柏崎市中央地区第2  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)6717

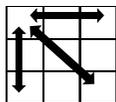
市のホームページ  
からも見てね!



## 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 行い、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 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 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月こんだてひょう

中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>つごう こんだて ないむ 都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>おなげ けつこく かなん 献立については、各校の献立よりご確認ください。</p> <p>小: I杯 餃子/たんぱく質/塩分 中: I杯 餃子/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事等</p>	<p>卒業おめでとう!</p> <p>中学3年生の皆さんは学校生活最後の給食となります。小・中学校での給食に、どんな思い出がありますか?これからは自分で食事を用意する機会が増えると思います。献立に悩んだときは給食を参考に、バランスの良い食生活を送ってくださいね。</p>	<p>お祝いデザート</p> <p>鶏のからあげ 小学校 1C 中学校 2C</p> <p>ごはん</p> <p>どんさこ スープ</p> <p>677/28.0/1.8 899/38.7/2.4 中学3年生給食最終日</p>	<p>きのこ</p> <p>きょう いっしょ 今日も一緒にいただきます!!</p>	<p>お祝いデザート</p> <p>鶏のからあげ 小学校 1C 中学校 2C</p> <p>ごはん</p> <p>どんさこ スープ</p> <p>677/28.0/1.8 899/38.7/2.4 中学3年生給食最終日</p>
<p>ひじき 酢豚風 肉だんご サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>624/22.5/1.9</p>	<p>お揚げ たらの 肉ネ 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま みそ汁</p> <p>605/28.3/2.0 770/33.8/2.4</p>	<p>たまねぎ サバサント マリネ の具</p> <p>ごはん</p> <p>和風 チャーシュー</p> <p>676/29.0/2.4 909/39.3/3.2</p>	<p>ごぼう ちくわ 干草焼き ひたし</p> <p>ごはん</p> <p>もやし deたんぱく</p> <p>649/30.5/2.1 825/36.9/2.5</p>	<p>まんじゅう 鶏系卵の あえもの</p> <p>マーボー 厚揚げ丼</p> <p>ごはん</p> <p>白菜と 春雨のスープ</p> <p>627/25.8/2.9 796/31.5/3.2</p>
<p>ゆかり せとが サラダ</p> <p>チキンカレー ライス</p> <p>614/20.5/2.0 785/24.6/2.6</p>	<p>きりぼし しゃも 中華マリネ ごま Mayo サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>中華風 スープ</p> <p>606/26.0/1.9 773/31.8/2.5</p>	<p>望わかれの コーン ごまナムル (2C)</p> <p>あんかけ ラーメン スープ</p> <p>601/25.9/2.3 783/32.8/2.9</p>	<p>カップ デザート パリパリ ナッツあえ</p> <p>ふわふわ たまご丼</p> <p>じゃがいもから 始める しりとりチゲ</p> <p>696/28.2/2.3 854/33.4/3.0</p>	<p>わふう 和風 ポテト サラダ さめの カレー揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げの しる みそ汁</p> <p>635/21.9/1.5 803/26.2/2.0</p>
<p>ごまのり ポテト ちゅうかだん 中華丼</p> <p>水球 てっぺん汁</p> <p>601/22.2/2.2 765/27.0/2.6</p>	<p>じゃがいもの いかの 昆布あえ かりん揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>いわい とんじる 豚汁</p> <p>617/27.2/2.2 781/33.1/2.6</p>	<p>しゅんぶん ひ 祝春分の日</p> <p>さいしゅうび がっこう 最終日の学校のみ デザートがつきます</p> <p>601/22.2/2.2 765/27.0/2.6</p>	<p>のりマヨ あえ</p> <p>じゃがいもの トマトお返し</p> <p>鉄カルチャーハン</p> <p>702/23.6/2.3 766/26.5/2.8</p>	<p>アーモンド ぎょうざ あえ ほうまき</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま スープ</p> <p>894/32.4/2.4</p>
<p>ばくもくらんち</p>	<p>柏崎小・橋原小 最終日</p>	<p>しょう いわ お祝いケーキ 中) ヨーグルト</p>	<p>荒浜小・瑞穂中 最終日</p>	<p>第一中・松浜中 最終日</p>

毎年3月、17歳以下の水球選手が全国から集まり、「全日本ジュニア水球選手権大会~かしわざき潮風カップ~」が、柏崎アควアパークにて開催されます。今年も熱戦が繰り広げられることでしょう。給食で「水球てっぺん汁」を食べ、頑張る選手を応援しましょう!  
★今年の開催日程は、3/17(日)~3/20(水)です。



# 給食おすすめレシピの紹介

# 3月の材料表

令和6（2024）年3月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

## ～ 主食～

スタミナ満点♪ごはんがすすむ

### 「キムタク丼」

【材料(4人分)】

- 豚肉・・・200g
- A しょうゆ・酒・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1
- Bおろししょうが・・・少々
- Bおろしにんにく・・・少々
- 白菜キムチ・・・100g
- 白菜・・・葉3枚 ○ねぎ・・・20g
- たくあん・・・60g ○しょうゆ・・・大さじ1
- 切干大根・・・10g ○ごはん・・・4人分

【作り方】 ☆最初に切干大根を水で戻しておく。

- ①豚肉にAの調味料で下味をつけ、10分程度おく。
- ②白菜は短冊に切る。たくあんは細く切る。
- ③切干大根はざく切り、ねぎは1cm幅に切る。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉とBを炒める。肉の色が変わってきたら、他の具も加えて炒め、しょうゆで味をととのえ、ごはんのにせて完成！



## ～ 副菜～

リクエスト給食に毎回登場♪

### 「のり酢あえ」

【材料(4人分)】

- ほうれん草・・・1把（3株）
- キャベツ・・・150g
- ツナ・・・40g（1缶/汁を切っておく）
- 酢・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・少々
- 刻みのり・・・3g

【作り方】

- ①ほうれん草をゆで、流水で冷まし、水気を絞り、2～3cmの長さに切る。
- ②キャベツを短冊に切り、ゆでて流水で冷まし、水気を絞る。
- ③ほうれん草、キャベツ、ツナをまぜ合わせ、調味料ときざみのりで和えて完成！

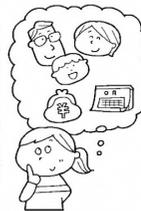


さあ、作ってみよう！



### 献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかに、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



### 衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを用意する



### レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)	(ひたひた)	(たっぷり)	レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？ 意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。
食材が完全に浸る量	食材の上の部分が少ない量	食材の高さの2倍くらいの量	
(ひとつまみ)	(少々)	(ぐらぐら)	(ふつふつ)
親指と人差し指、中指でつまんだ量	親指と人差し指でつまんだ量	食材が動くくらい激しく煮立っている	食材が少し動く程度に煮えている

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	2群	3群	4群	5群	6群
		豆・豆製品・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・いも・砂糖	油脂
1	金	とり肉、ツナフレーク、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン	米、じゃがいも、かたくりこ、お祝いケーキ(中)、ひなまつりゼリー(小)	油、ごま油
4	月	うち豆、とうふ、とり肉、肉だんご、あぶらあげ	牛乳、ひじき、青のり	にんじん、さやいんげん	だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、つきこん、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油
5	火	あぶらあげ、タラ、とうふ、たまご、みそ、だいず	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油
6	水	さば、とうにゅう、みそ、あさり、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、こまつな、パセリ	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんにく	パン、さとう、かたくりこ、じゃがいも、あまなつゼリー	オリーブ油、油
7	木	とうにゅう、みそ、ぶた肉、とうふ、とり肉、だいず、たまご	牛乳、ひじき	チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん	ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ	米、さとう	ねりごま、ごま、ごま油、油
8	金	ぶた肉、肉だんご、みそ、厚揚げ、錦糸たまご、だいず、かんばち	牛乳、しおこんぶ	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、ねぎ、はくさい、えのきたけ	米、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも	ごま油
11	月	だいず、とり肉、ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、キャベツ、コーン、しそ粉、せとか	米、じゃがいも	カレールウ、油
12	火	とり肉、たまご、とうふ	牛乳、ししゃも	にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きりほしだいこん、たまねぎ、コーン、えのきたけ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
13	水	いか、ぶた肉、しゅうまい	牛乳、くきわかめ	にんじん、にら	たまねぎ、はくさい、しょうが、メンマ、キャベツ、もやし、コーン	中華めん、かたくりこ、さとう	ごま油、ごま、油
14	木	とうふ、とり肉、たまご、みそ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、さやいんげん	えだまめ、しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、キャベツ、しらたき、はくさい、キムチ	米、かたくりこ、じゃがいも、カップデザート	油、ごま油、アーモンド
15	金	さめ、みそ、だいず、厚揚げ	牛乳、青のり	にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、はくさい	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
18	月	ぶた肉、厚揚げ、とり肉、肉だんご	牛乳、青のり	にんじん、さやいんげん	はくさい、たまねぎ、にんにく、しょうが、メンマ、キャベツ、ねぎ、しめじ	米、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、油、ごま
19	火	いか、ぶた肉、みそ、とうふ、なると、だいず	牛乳、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん	しょうが、コーン、だいこん、ねぎ、えのきたけ、つきこん	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、お祝いケーキ(柏小、横小)	油、ごま、ごま油
21	木	あぶらあげ、かんばち、ぶた肉、白いんげん豆、肉だんご	牛乳、しらすほし、ひじき、のり、ヨーグルト(瑞中)	こまつな、にんじん、トマト、パセリ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんにく	米、じゃがいも、マカロニ、お祝いケーキ(荒川)	ごま油、ノンエッグマヨネーズ
22	金	ぶた肉、みそ、とうふ、たまご、かんばち	牛乳、ヨーグルト	こまつな、にんじん	キャベツ、にんにく、もやし、はくさい、えのきたけ	米、はるまきの皮、じゃがいも、かたくりこ、さとう、ちむぎこ	ごま油、油、アーモンド