

令和6(2024)年

3月 給食だより

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。

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)3532

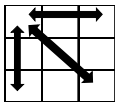
市のホームページ
からも見てね!



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!

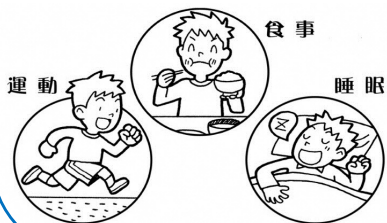
あなたのビンゴの数

れつ

3月 こんだて表

月	火	水	木	金
<p>3/1</p> <p>*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>3月地場産物</p> <p>米 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>かしわざきの食育5か条献立 & 南中3年生リクエスト給食</p> <p>き 今日と一緒にいただきます</p> <p>※1日は、中学3年生にとって最後の給食です。リクエスト献立をみんなで味わいましょう!</p>	<p>1</p> <p>のりずあえ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ポトフ</p> <p>699 / 253 / 24</p> <p>891 / 304 / 30</p> <p>南中3年生リクエスト</p>			
<p>4</p> <p>手作り 蓄色ケーキ</p> <p>おかかマヨあえ</p> <p>ちらしずし</p> <p>とり団子汁</p> <p>689 / 282 / 29</p>	<p>5</p> <p>アロウの和風サラダ</p> <p>いかのスパイシーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>607 / 286 / 23</p> <p>760 / 342 / 27</p>	<p>6</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>加フルサラダ</p> <p>ツナトマトソース</p> <p>691 / 313 / 18</p> <p>860 / 378 / 23</p>	<p>7</p> <p>切半大根煮</p> <p>鯖のみそチーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>616 / 306 / 23</p> <p>771 / 361 / 29</p>	<p>8</p> <p>たくあんあえ</p> <p>ひじき納豆</p> <p>じゃがいも</p> <p>のそぼろ煮</p> <p>606 / 272 / 21</p> <p>759 / 324 / 25</p>
<p>11</p> <p>手作り いちごタルト</p> <p>海そうサラダ</p> <p>ポークカレーライス (醤油ごはん)</p> <p>739 / 269 / 26</p> <p>898 / 312 / 32</p>	<p>12</p> <p>ミルクおから</p> <p>鯖の蒲焼</p> <p>ごはん</p> <p>春雨とキャベツのスープ</p> <p>681 / 279 / 21</p> <p>861 / 340 / 27</p>	<p>13</p> <p>桃色サラダ</p> <p>れんこんバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>685 / 293 / 21</p> <p>850 / 345 / 26</p>	<p>14</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ツナマカロニサラダ</p> <p>パエリア</p> <p>ふわふわたまごスープ</p> <p>625 / 267 / 28</p> <p>790 / 315 / 35</p>	<p>15</p> <p>じゃこコーンサラダ</p> <p>春雨のフライ</p> <p>ごはん</p> <p>大根のうま塩汁</p> <p>631 / 229 / 21</p> <p>802 / 275 / 24</p>
<p>18</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>タンドリチキン</p> <p>ごはん</p> <p>大豆とポテトのスープ煮</p> <p>604 / 273 / 21</p> <p>771 / 344 / 23</p>	<p>19</p> <p>えちごんナムル</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>水球てっぺん汁</p> <p>678 / 291 / 22</p> <p>853 / 352 / 28</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>Spring...</p>	<p>21</p> <p>青菜の ごまあえ</p> <p>貴船の塩麴焼き</p> <p>赤飯</p> <p>豚汁</p> <p>667 / 348 / 21</p> <p>831 / 417 / 26</p>	<p>22</p> <p>手作り 蓄色ケーキ</p> <p>おかかあえ</p> <p>ちらしずし</p> <p>とり団子汁</p> <p>800 / 307 / 32</p>
<p>3/19 ばくもぐランチ</p> <p>3月のばくもぐランチは、17日から開催される「2024かしわざき潮風カップ」に合わせて水球てっぺん汁です。給食をもりもり食べて、水球のまち柏崎を盛り上げましょう!</p>		<p>水球てっぺん汁</p> <p>潮風カップ</p>		<p>未来へはばたくみなさんへ</p> <p>私たちが生きていくうえで、絶対に欠かさないことが『食べる』ことです。わたしたち人間にとって、食べることは命をつなぐということだけでなく、体と心の成長に欠かせない役割を果たしています。これからは、今まで以上に『食べる』ということとを大切に考えていってほしいと願っています。</p>

健康に暮らすための3つの約束



栄養

バランスのよい食事と、適度な運動

楽しくゆたいたした食事を…



楽しい雰囲気^{たのしみ}で食事をすることは、胃液^{いりやく}の分泌^{ぶんぶん}を促すといわれています。好きなものを食べるときは、心が和やかになるものです。栄養^{えいよう}バランスのとれた食事を楽しい雰囲気^{たのしみ}の中^{なか}ですることは、ストレス^{すたす}の解消^{かいしょう}にもつながり、体^{からだ}だけでなく心の健康^{けんこう}にもつながります。

自分の健康は自分で守ろう



高血圧^{こうけつあつ}、糖尿病^{とうりょうびょう}、がんなど日頃の生活習慣^{せいかくじかん}が人に大きく影響^{えいこう}するといわれる「生活習慣病^{せいかくじかんびょう}」にならないように、自分の健康^{けんこう}にとって何が必要^{ひつよう}かを考えながら、バランスよく食べることを心がけていきましょう。

新道小学校、南中学校のみなさん

今までありがとうございました！

児童生徒^{こどもが}の皆さん、保護者^{ぼごしや}の皆様、地域^{ちいき}の皆様^{みなさん}に支えられてまいりました南部地区学校給食共同調理場^{なんぶちいきがっこうじきうきうじうりば}は、この春、その歴史^{れきし}に幕をおろすこととなりました。これまでのご支援^{しえん}に深く感謝^{かんしゃ}申し上げます。

2024年4月からは、鏡が沖中学校^{かがみおきゅうがっこう}に併設^{へいせつ}している、枇杷島地区^{びわしまち}学校給食共同調理場^{がっこうじきうきうじうりば}が南部地区学校給食共同調理場^{なんぶちいきがっこうじきうきうじうりば}と名前^{なまえ}を変えて、給食^{きじき}を運んでまいります。鏡が沖中学校^{かがみおきゅうがっこう}、枇杷島小学校^{びわしまちがっこう}、半田小学校^{はんだがっこう}と同じ給食^{きじき}を食べることで、また新たな学び^{まなび}と思い出^{おもいで}を共有^{きょうゆう}できることと思います。今後は新しい南部調理場の給食^{きじき}をご支援^{しえん}くださいますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

3月の食材料表

柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日 曜	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・いも・砂糖	油脂
1 金	とり肉 ツナ ウインナー	わかめ のり 牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	しょうが もやし セロリ だいこん たまねぎ (小学校のみ)いちご もも (中学校のみ)お祝いフルーツ	米 片栗粉 さとう じゃがいも (小学校のみ)加工品 ゼリーの素 (中学校のみ)お祝いフルーツ	油
4 月	たまご えび かまぼこ とうふ みそ ツナ かつおぶし 肉だんご	こんぶ ヨーグルト 牛乳	にんじん きぬさや	れんこん ねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ いちご	米 さとう じゃがいも 米粉	油 バター /ノイック マヨネーズ
5 火	いか ぶた肉	のり ちりめん 牛乳	にんじん きぬさや ブロッコリー	しょうが にんにく ねぎ もやし メンマ きくらげ きゅうり たまねぎ	米 小麦粉 片栗粉 ワンタン皮 さとう	油 ごま
6 水	だいたす ツナ 牛肉 とり肉	ひじき 牛乳	にんじん トマト ピーマン	セロリ たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり りんご パイン もも レモン汁	ソフトめん さとう ぶどうゼリー 炭酸飲料	オリーブ油
7 木	ぶた肉 みそ さわら とうふ	チーズ 牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	切干だいこん つきこん きくらげ たまねぎ だいこん ねぎ なめこ ごぼう	米 さとう さといも	油 ごま油
8 金	とり肉 だいたす 高野とうふ たまご おから ベーコン	ひじき 牛乳	にんじん きぬさや とうな	しらたき たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ たくあん しいたけ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま
11 月	とり肉 ぶた肉 たまご	わかめ 海草シイタケ チーズ クルみ粉 牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり ｺｰﾝ たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく レモン汁 いちご	米 麦 さとう じゃがいも 小 麦粉 タルトカップ	ごま油 油 カレールウ 生クリーム
12 火	さば ぶた肉 おから かまぼこ とうふ	チーズ わかめ 牛乳	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ だけのこ	米 小麦粉 片栗粉 さとう はるさめ	オリーブ油 油
13 水	油あげ みそ だいたす ハム とうふ ぶた肉 牛肉 たまご	牛乳	にんじん とうな ほうれんそう	ねぎ えのきたけ かぶ キャベツ うめびしお ｺｰﾝ たまねぎ しょうが れんこん	米 車ふ じゃがいも 片栗粉 パン粉 さとう	/ノイック マヨネーズ
14 木	ツナ ほたて えび あさり たまご ウインナー	チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく ｺｰﾝ	米 麦 マカロニ さとう パン 粉	油 オリーブ油 バター
15 金	とうふ ほたて とり肉	ちりめん 青のり 牛乳	にんじん きぬさや こまつな	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ ｺｰﾝ	米 さとう 小麦粉 車ふ パン粉	ごま油 油 /ノイック マヨネーズ
18 月	ウインナー だいたす ツナ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ ｺｰﾝ キャベツ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく レモン汁	米 じゃがいも さとう	油 /ノイック マヨネーズ
19 火	ちくわ みそ ぶた肉	ししゃも 牛乳	にんじん とうな ほうれんそう	えのきたけ ねぎ はくさい しめじ ごぼう しょうが にんにく	米 さとう さつまいも 片栗粉 小麦粉	ごま ごま油 油
21 木	まだい みそ とうふ ぶた肉 あずき	牛乳	にんじん とうな	ごぼう だいこん ねぎ つきこん キャベツ (中学校のみ)いちご もも	米 もち米 じゃがいも さとう (小学校のみ)お祝いフルーツ (中学校のみ)加工品 ゼリーの素	ごま
22 金	たまご かつおぶし かまぼこ 厚あげ えび 肉だんご	ヨーグルト こんぶ 牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ ねぎ まいだけ れんこん いちご	米 さとう 米粉 じゃがいも	バター ごま油 油