

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。

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!

柏崎市西山地区  
 学校給食共同調理場  
 TEL(48)2290  
 FAX(48)2291

市のホームページ  
 からも見てね!



<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>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

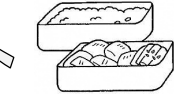
3/5	火	水	木	金
<p>かしわざき                      食育5か条</p> <p>き</p> <p>きょう いっしょに                      今日も一緒に                      いただきます!</p>	<p>かしわざき                      柏崎ふるさと給食</p> <p>3/6</p> <p>さばサンド</p> <p>3月は柏崎市のB級グルメの『さばサンド』です。トルコの郷土料理を日本人好みに合わせた料理です。さばのから揚げとマリネの酸味の相性が良い料理です。</p>	<p>手作りだよ</p> <p>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>ミルメーク(ローヒー) 牛乳                      お祝いデザート(中)</p> <p>のりず タンドリー                      あえ チキン</p> <p>ごはん ワンタン                      スープ</p> <p>小:1杯牛乳-たんぱく質/糖分                      中:1杯牛乳-たんぱく質/糖分                      全校欠食の学校・行事など</p> <p>619/28.3/2.1                      841/35.5/2.5                      中3卒業お祝い給食</p>	<p>1</p> <p>ミルメーク(ローヒー) 牛乳                      お祝いデザート(中)</p> <p>のりず タンドリー                      あえ チキン</p> <p>ごはん ワンタン                      スープ</p> <p>小:1杯牛乳-たんぱく質/糖分                      中:1杯牛乳-たんぱく質/糖分                      全校欠食の学校・行事など</p> <p>619/28.3/2.1                      841/35.5/2.5                      中3卒業お祝い給食</p>	<p>2</p> <p>ミルメーク(ローヒー) 牛乳                      お祝いデザート(中)</p> <p>のりず タンドリー                      あえ チキン</p> <p>ごはん ワンタン                      スープ</p> <p>小:1杯牛乳-たんぱく質/糖分                      中:1杯牛乳-たんぱく質/糖分                      全校欠食の学校・行事など</p> <p>619/28.3/2.1                      841/35.5/2.5                      中3卒業お祝い給食</p>
<p>4</p> <p>辛子 お花                      あえ ハンバーグ</p> <p>春色 すまし                      ちらし 汁</p> <p>605/27.9/2.6                      西山中欠食                      ひなまつり給食</p>	<p>5</p> <p>ひじき 酢豚風                      サラダ 肉団子</p> <p>ごはん けんちん                      汁</p> <p>692/27.4/1.8                      860/33.2/2.3</p>	<p>6</p> <p>たまねぎ さばサンド                      マリネ 具</p> <p>はさんで食べましょう</p> <p>パンスパン キャロット                      スープ</p> <p>730/33.6/1.6                      910/40.9/2.0                      柏崎ふるさと給食</p>	<p>7</p> <p>こもく 干草                      ひたし 焼き</p> <p>ごはん もやしde                      坦ダスープ</p> <p>641/30.9/2.5                      798/37.1/3.0</p>	<p>8</p> <p>じゃがいも さわらの                      の マスタード</p> <p>昆布あえ ソース</p> <p>ごはん 和風野菜                      スープ</p> <p>647/27.6/2.1                      798/33.0/2.7</p>
<p>11</p> <p>ガルパンゾ いちご                      サラダ (2こ)</p> <p>ミートボール                      カレー</p> <p>662/22.1/2.6                      814/27.2/3.4</p>	<p>12</p> <p>キャベツの ひりょうず                      おひたし (手作りがん                      も)</p> <p>ごはん 重いもの                      そぼろ煮</p> <p>663/29.9/1.9                      823/36.3/2.4                      京都を味わおう給食</p>	<p>13</p> <p>かみかみ 手作り                      ナムル 肉まん</p> <p>中華めん あんかけ                      ラーメン                      スープ</p> <p>666/31.3/2.8                      803/37.1/3.5</p>	<p>14</p> <p>キャベツの カリー                      ザワー ヴルスト風</p> <p>クラフト ソテー</p> <p>バター エルテン                      ライス スープ</p> <p>652/26.0/2.1                      801/31.0/2.8                      オリピック給食(オランダ/ドイツ)</p>	<p>15</p> <p>ブロッコリー 白身魚の                      の和風 みそマヨ</p> <p>サラダ 焼き</p> <p>大豆わかめ こんこん                      ごはん スープ</p> <p>629/26.9/2.3                      787/32.2/3.1</p>
<p>18</p> <p>ごまのり ポテト                      ばくもぐランチ</p> <p>中華丼 水球                      てっぺん汁</p> <p>675/24.6/2.4                      856/30.5/2.8                      ばくもぐランチ</p>	<p>19</p> <p>チーズ (中)                      お祝いデザート (小)</p> <p>梅マヨ あえ                      春色 ポトフ                      ピラフ</p> <p>662/23.5/2.2                      789/28.9/3.1                      小6卒業お祝い給食</p>	<p>20 春分の日</p> <p>手作りだよ</p> <p>祝卒業式</p>	<p>21</p> <p>カラフル 黒ごま白玉                      マリネ</p> <p>イタリアン</p> <p>二田小・内瀬小欠食                      766/32.5/3.8</p>	<p>22 ヨーグルト</p> <p>ごまじゃこ 春巻き                      サラダ</p> <p>中華 わかたま                      おこわ スープ</p> <p>二田小・内瀬小欠食                      847/34.7/3.2</p>
<p>ばくもぐランチ 3/18</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>2024 KASHIWAZAKI                      潮風カップ</p>	<p>給食deオリピック 3/14</p> <p>3月は14日がオリピック開催地の献立です。エルテンスープがオランダ、カリーヴルスト風ソテーとキャベツのザワークラフトがドイツです。                      楽しみにしていてください!</p>		

# お弁当を作ってみよう!

春休みは普段できない体験が出来る貴重な機会です。そこで、家族や自分のためにお弁当作りに取り組んでみてはいかがでしょうか?一人で出来ない人はおうちのひとやってみてもよいですね。衛生面、栄養、彩りなど考えて作ってみましょう。

## お弁当作りのポイント

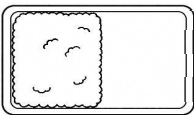
- ①おかずはしっかり火を通す。
- ②濃いめの味付けで傷みにくく。
- ③わさび・酢・梅干しなどで抗菌効果アップ。
- ④生野菜はよく洗って、水気を切り衛生的に。
- ⑤水気を切ってから詰める。
- ⑥料理が冷めてからふたをしよう。



## お弁当の詰め方

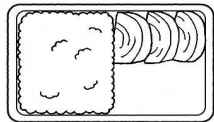
### ①ごはんを詰める。

ごはんは温かいうちに詰めて冷ます。お弁当箱の1/2程度を主食にする。



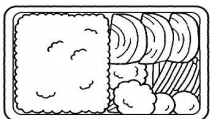
### ②主菜を詰める。

冷ました肉や魚、卵料理などの主菜になるおかずを詰める。お弁当箱の残りの部分の1/3程度を主菜にする。



### ③副菜を詰める。

形が整いにくい物や味が移りやすいものはアルミカップなどを使って、詰める。おかずの部分の2/3程度を副菜にする。



# 3月材料表

2024年3月 柏崎市西山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	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	やきぶた、とり肉	牛乳、アガー、のり、ヨーグルト	ほうれんそう、にんじん、こまつな	もやし、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、コーン	米、さとう、ワンタン皮、ミルメーク、イチゴソース、カクテルゼリー、	ホイップクリーム、ごま
4	月	たまご、えび、とうふ、糸かまぼこ、豆腐ハンバーグ	牛乳、ひじき、わかめ、しおこんぶ	さやいんげん、にんじん、こまつな	コーン、れんこん、ねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、エリンギ	米、さとう、ふ	油、ごま
5	火	うち豆、とうふ、とり肉、肉団子	牛乳、ひじき、青のり、チーズ	にんじん、こまつな、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、たけのこ、コーン、キャベツ	米、さといも、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
6	水	さば、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、コーン	パン、さとう、かたくりこ、じゃがいも、こむぎこ	オリーブ油、油、シチュールウ、生クリーム
7	木	とうにゅう、みそ、やきぶた、とうふ、とり肉、たまご、だいち	牛乳、かんてん、ひじき	チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん	ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、たまねぎ	米、さとう	ねりごま、ごま、ごま油
8	金	あさり、とり肉、とうにゅう、さわら	牛乳、しおこんぶ	こまつな、にんじん、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ、つきこん、切干大根、コーン	米、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ	ごま、ごま油、生クリーム、油、バター
11	月	だいち、ハム、ひよこ豆、肉団子	牛乳、ヨーグルト、ひじき	トマトジュース、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、いちご	米、むぎ、じゃがいも、はちみつ	カレールウ、油
12	火	とり肉、だいち、とうふ、たまご、こうやどうふ	牛乳、しおこんぶ、ひじき	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、つきこん、ねぎ、グリーンピース、キャベツ、コーン、えのきたけ	米、さといも、かたくりこ、さとう	ごま油、ごま、油
13	水	いか、うずらたまご、あさり、ぶた肉、とり肉、とうにゅう、だいち	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな、さやいんげん	たまねぎ、もやし、たけのこ、キャベツ、きゅうり、切干大根、コーン	中華めん、さとう、かたくりこ、ホットケーキミックス	ごま油、ごま、油
14	木	ウインナー、とり肉、白いんげん豆、あさり、ベーコン	牛乳	さやいんげん、こまつな、にんじん、ブロッコリー	カリフラワー、キャベツ、コーン、たまねぎ、グリーンピース	米、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油、生クリーム、バター、アーモンド
15	金	みそ、ほき、ベーコン、あぶらあげ、だいち	牛乳、のり、こんぶ、わかめ	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、だいこん、つきこん	米、こめこ、じゃがいも、豆乳パンナコッタ、	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油
18	月	とり肉、えび、いか、肉団子	牛乳、青のり	にんじん、さやいんげん、こまつな、かぼちゃ	キャベツ、たまねぎ、メンマ、たけのこ、ねぎ、しめじ	米、かたくりこ、じゃがいも、むぎ、こめこ	油、ごま油、ごま
19	火	いか、とり肉、あさり、ウインナー	牛乳、アガー、角チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、えだまめ、キャベツ、きゅうり、だいこん、もも、カリカリ梅、はくさい、マッシュルーム	米、さとう、カクテルゼリー、じゃがいも	油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、バター
21	木	とり肉、だいち、ツナフレーク	牛乳、練乳、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン	焼きそばめん、白玉もち、かたくりこ、さとう	油、ねりごま、オリーブ油
22	金	たまご、ちくわ、とり肉、あつあげ、だいち、やきぶた	牛乳、かんてん、わかめ、ちりめん、ひじき、ヨーグルト	こまつな、にんじん、にら、さやいんげん	キャベツ、たまねぎ、切干大根、えのきたけ、コーン、たけのこ、しいたけ	米、もち米、かたくりこ、こむぎこ、はるさめ、はるまきのかわ、さとう	ごま、ごま油、油