

令和6(2024)年

# 3月 給食だよ!

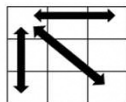
柏崎市西部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)9563

今年度の給食も残りの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 ねんかん 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 汁物や飲み物が流しこまず、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

## 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>かしわざきの食育5か条献立</p> <p>き 今日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。みんなでおいしく味わいましょう!</p>	<p>3/1</p> <p>かしわざきの食育5か条献立</p> <p>き 今日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。みんなでおいしく味わいましょう!</p>	<p>3月</p> <p>かしわざきの食育5か条献立</p>	<p>1</p> <p>が: 豆乳プリン (牛乳)</p> <p>中: お祝い ケーキ (大根)</p> <p>カレーライス (髪ごはん)</p> <p>719 / 284 / 24 892 / 262 / 28</p>	<p>1</p> <p>が: 豆乳プリン (牛乳)</p> <p>中: お祝い ケーキ (大根)</p> <p>カレーライス (髪ごはん)</p> <p>719 / 284 / 24 892 / 262 / 28</p>
<p>4</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>手作り メンチ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>662 / 24.9 / 1.9</p>	<p>5</p> <p>さわらの みそチーズ 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん 汁</p> <p>634 / 30.8 / 2.6 800 / 37.5 / 3.0</p>	<p>6</p> <p>清見 オレンジ</p> <p>春キャベツ と千しエビのサラダ</p> <p>ソフト麺</p> <p>カレー ミート ソース</p> <p>667 / 28.2 / 2.8 824 / 34.1 / 3.3</p>	<p>7</p> <p>たくあん あえ</p> <p>ひじき 卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいも のそぼろ煮</p> <p>614 / 25.4 / 2.0 773 / 30.2 / 2.5</p>	<p>8</p> <p>ごま味 サラダ</p> <p>鶏肉と 高野豆腐 の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>切り大根 のみそ汁</p> <p>613 / 25.4 / 2.4 770 / 30.0 / 2.9</p>
二中欠席				
<p>11</p> <p>じゃこ コーン サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>大根の うま塩汁</p> <p>655 / 24.9 / 2.4 824 / 30.0 / 2.7</p>	<p>12</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キャベツ入り ポテトサラダ</p> <p>キムチ</p> <p>中華 コーン スープ</p> <p>611 / 22.8 / 2.7 759 / 28.4 / 3.3</p>	<p>13</p> <p>桃色 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>639 / 26.7 / 2.5 795 / 31.8 / 2.9</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>631 / 25.9 / 2.1 773 / 30.2 / 2.5</p>	<p>15</p> <p>ごぶあえ</p> <p>鯉の さつま揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳汁</p> <p>607 / 26.0 / 1.9 765 / 30.8 / 2.2</p>
<p>18</p> <p>じゃこ入り おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>水球 てっぺん汁</p> <p>610 / 26.5 / 3.0 776 / 32.1 / 3.7 はくもぐランチ</p>	<p>19</p> <p>ひじき ツナサラダ</p> <p>チキン ピラフ</p> <p>ごはん</p> <p>米粉の シチュー</p> <p>667 / 26.1 / 3.3 756 / 31.7 / 3.9</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>Spring...</p> <p>ごはん</p> <p>白菜 スープ</p> <p>731 / 22.6 / 2.3 889 / 34.7 / 2.8 大洲小、剣野小欠席</p>	<p>21</p> <p>かつお ひたし</p> <p>手作り コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>白菜 スープ</p> <p>731 / 22.6 / 2.3 889 / 34.7 / 2.8 大洲小、剣野小欠席</p>	<p>はるさがさそう</p> <p>はるさがさそう</p> <p>はるさがさそう</p>

### かしわざき潮風カップ開催!

3月17日(日)~20日(水・祝日)に県立柏崎アクアパークで行われます。全国予選を勝ち抜いた17歳以下の男子16チーム、女子12チームが出場し、日本一を決定します。

### 3/18 今月の ばくもぐランチ 「水球てっぺん汁」

かしわざき潮風カップ開催に合わせて、「水球てっぺん汁」です。中には、水球ボールに見立てた「白玉もち」が入っています。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!





# 3月食材料表

私たちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。特に炭水化物は、エネルギー源として大切な働きがあります。

**炭水化物の働き**  
炭水化物は、米、パン、めん、いも、などに多く含まれます。炭水化物は糖質と、食物繊維に分けられます。糖質はエネルギー源として働き、食物繊維は便秘の解消などに役立ちます。

## 1日にとりたい 炭水化物の量

炭水化物の摂取量の目標量はエネルギー量の50～65%です。エネルギーの半分以上を炭水化物からとることが目標とされています。右の表から自分の炭水化物の目標量が算出できます。米、パン、めんなどの主食を毎食とり、適量を心がけましょう。

	推定エネルギー必要量 (kcal/日)	
	男性	女性
3～5歳	1,300	1,250
6～7歳	1,550	1,450
8～9歳	1,850	1,700
10～11歳	2,250	2,100
12～14歳	2,600	2,400
15～17歳	2,800	2,300

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
※身体活動レベルは「ふつう」。

## 炭水化物を多く含む食品・料理

炭水化物は、穀類やいも類、砂糖などを使った食品や料理に多く含まれます。

### ただいま成長中

最近、悩みがあるんだ～  
どうしたの？  
体重が増えてきたし～  
そう？  
たまにいらいらしちゃうし～  
そっか  
足が生えてきたし～  
それを成長っていうんだよ

働き 食品群	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
主な食品	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
1 金	ぶた肉、ツナ、とうにゅう(小)	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、りんご、きゅうり、だいこん、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、プリンの素(小)、ケーキ(中)	油、カレールウ、ホイップクリーム(小)
4 月	ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、にら、ほうれんそう	たまねぎ、もやし、しいたけ、メンマ、キャベツ	米、こむぎこ、パンこ、ワッパ	油
5 火	さわら、あぶらあげ、とり肉、とうふ、みそ	牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん	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、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも	油
6 水	ぶた肉、だいたす	牛乳、ほしえび、ちりめん	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン、きよオレシ	ソフトめん	マーガリン、カレールウ、ごま油
7 木	たまご、とうにゅう、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、かたくりこ	油、ごま
8 金	あぶらあげ、みそ、とり肉、こうやとうふ、かまぼこ	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	ねぎ、きりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま、ごま油
11 月	厚揚げ、ぶた肉	牛乳、青のり、ちりめん	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、コーン	米、こむぎこ、くるまふ、パンこ、さとう	油、ごま油
12 火	ぶた肉、ハム、たまご、ベーコン	牛乳、ヨーグルト	にら、にんじん、チンゲンサイ	キムチ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、コーン	米、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
13 水	ぶた肉、とり肉、とうふ、こうやとうふ、みそ、あぶらあげ、ハム	牛乳、わかめ	にんじん、とうな	たまねぎ、れんこん、ねぎ、えのきたけ、かぶ、キャベツ、カリカリ梅、コーン	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
14 木	ウインナー、だいたす、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、えだまめ	米、じゃがいも、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
15 金	さけ、みそ、とうにゅう、ぶた肉	牛乳、ひじき、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	しらたき、ねぎ、はくさい、キャベツ、ごぼう	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
18 月	とり肉、いか	牛乳、ちりめん	チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん、こまつな	キャベツ、ぶなしめじ、つきこん、はくさい、きりぼしだいこん	米、白玉もち、かたくりこ	油
19 火	とり肉、とうにゅう、ウインナー、ツナ、あさり	牛乳、ひじき、小魚(中)	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、グリーンピース、エリンギ、キャベツ、きゅうり	米、こめこ、じゃがいも、さとう、ケーキ(小)	マーガリン、油、アーモンド(中)
21 木	なるど、かつおぶし、ちくわ、ぶた肉、とうにゅう(中)	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	たまねぎ、はくさい、しいたけ、もやし	米、じゃがいも、こむぎこ、ばんこ、はるさめ、ケーキ(小)、プリンの素(中)	油、ホイップクリーム(中)



## 1日にとりたい 食物繊維量

食物繊維が不足しないようにとりましょう。

	男性目標量	女性目標量
3～5歳	8g以上	8g以上
6～7歳	10g以上	10g以上
8～9歳	11g以上	11g以上
10～11歳	13g以上	13g以上
12～14歳	17g以上	17g以上
15～17歳	19g以上	18g以上

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

## 食物繊維の多い食品は？

未精製の穀類、豆類、野菜、きのこなどに多く含まれます。