

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。

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

市のホームページ
からも見てね!

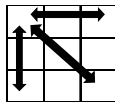


3月の給食目標

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

※献立は都合により、変更される場合があります。

月	火	水	木	金
★献立表の見方★ 上段：小学校(中学年) 下段：中学校 左：エネルギー(kcal) 中：たんぱく質(g) 右：塩分	今月の献立から 今月の給食では6日に平均のリクエスト献立、12日に高柳町のリクエスト献立が登場します!ぜひ味わっていただきますよ!	卒業おめでとう! 祝	1 ハーゲン ダツパンロ のりマヨ和え 真鯛の塩こうじ焼き しょうゆ系 醤油赤飯 すまし汁	702/30.9/2.3 851/36.5/2.8
4 切干サラダ しらす入り肉みそ ごはん 豚汁	5 大豆のかみかみサラダ 鶏肉とほうれん草のクリームシニア	6 中週小リクエスト わかめサラダ レモンカスタードタルト 米粉ナン 大根とひき肉のカレー	7 なためたけ和え たらとポテト和風がらめ ごはん 色つまいもの味噌汁	8 しらたきのツルツル炒め 鮭のみそマヨ焼き ごはん 芋もち汁
612/26.3/2.4 中なし	672/23.5/1.7 839/27.6/2.1	607/23.2/3.2 733/27.8/4.1	632/26.5/2.3 791/31.1/2.7	640/30.1/2.8 802/35.3/3.1
11 ヨーグルト のり酢和え ししゃもの青のりフライ ごはん カレーうどん汁	12 高柳小リクエスト 手づくりりんごゼリー とろろ菜 真栄山わんだんスープ	13 高柳小リクエスト ブロッコリーのサラダ 手作りのコロック コロックバーガー コンソメスープ	14 高柳小リクエスト わかめの中華和え 厚揚げのチリソース ごはん 鶏団子スープ	15 高柳小リクエスト 大豆のおかかマヨサラダ 鮭の和風ハンバーグ ごはん 沢庵納豆
663/25.0/2.0 817/29.1/2.3	635/26.7/2.1 792/31.3/2.4	649/27.8/2.9 800/33.7/3.6	629/21.9/2.1 792/26.0/2.6	647/30.1/2.1 813/35.5/2.6
18 ばくちべランチ いすぢあ 鶏香和え しめじのたまごまクチャップソース ごはん すいじょう水球 てっぺん	19 高柳小リクエスト お祝いゼリー お祝いゼリー キャップヤクルト 香色ちらし寿司 手巻餃のすまし汁	20 高柳小リクエスト 春分の日	21 高柳小・北条小 欠食 切干ナムル 肉団子のもち米蒸し 1人:2コ ごはん コムタン風スープ	22 高柳小 ごち勝実 トマトと豚のスープ シシリアンライス 小なし
665/25.8/2.3 834/31.4/3.0	639/28.8/2.6 735/32.9/2.8		639/27.5/2.3 795/32.3/2.6	842/30.9/2.7

~調理場へのお手紙、ありがとうございました!!~

給食週間では、各学校から調理場へのお手紙が届きました。「いつも美味しい給食をありがとうございます。」「給食を食べると午後の授業も頑張れます。」等、心溢るメッセージをたくさんいただきました。来年度もみなさんに美味しい給食を届けるために頑張っていきますのでよろしくお願い致します!



～3月3日「桃の節句」～

ひな祭りでは、ちらし寿司やひし餅、はまぐりの潮汁、甘酒などを食べる習慣があるよ。ひし餅のピンクは桃の花、白は雪、緑は大地を表していて健康を願う意味がこめられています。



小6、中3のみなさん
ご卒業
おめでとうございます！

中3のみなさんは給食も卒業ですね。9年間で約1800回の給食を食べてきました。いつも美味しく食べてもらい本当にありがとうございました。美味しいものを食べると元気が出てきますね。食べることは生きていく上でずっと続きます。規則正しい生活や栄養バランスのよい食事はもちろん大切ですが、何より一緒に食事をする人と食べることを楽しみましょう！



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	かまぼこ、とうふ、たい、ツナ	牛乳、わかめ、のり	にんじん、きぬさや、こまつな	ぶなしめじ、キャベツ、たまねぎ	米、もち米、さつまいも、パニラアイス	ごま、ノンエッグマヨネーズ	
4 月	とうふ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、しらすほし	こまつな、にんじん	きりぼしだいこん、コーン、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、にんにく	米、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油	
5 火	だいず、とり肉、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、コーン、しめじ、たまねぎ、にんにく、マッシュルーム	米、さとう	オリーブ油、バター、ベシヤメルソース	
6 水	ぎゅう肉、だいず	牛乳、わかめ、スキムミルク	にんじん、さやいんげん	にんにく、しょうが、たまねぎ、だいこん、きゅうり、こんにゃく、キャベツ、ごぼう	米粉ナン、じゃがいも、さとう、レモンカスターダルト	油、カレールウ、オリーブ油	
7 木	あぶらあげ、みそ、だいず、たら	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	キャベツ、なめたけ、だいこん、ねぎ、はくさい、しめじ、ごぼう	米、さつまいも、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、油	
8 金	みそ、さけ、とり肉、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな	コーン、パセリ粉、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ、しいたけ、しらたき	米、いももち、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま油、ごま	
11 月	ツナ、あぶらあげ、ぶた肉	牛乳、のり、青のり、ししゃも、ヨーグルト	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、ごぼう	米、うどん、かたくりこ、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	カレールウ、油	
12 火	とり肉、ぶた肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	にんにく、しいたけ、メンマ、しらたき、たまねぎ、りんごかん	米、てんぷらこ、ワフタン皮、ゼリーのもと、りんごジュース、さとう	油、ごま油	
13 水	ぎゅう肉、ベーコン、とり肉	牛乳、ひじき、しらすほし、チーズ	こまつな、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、はくさい、コーン、レモン汁、キャベツ、えのきだけ	パン、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	ノンエッグマヨネーズ、油、オリーブ油	
14 木	厚揚げ、とりだんご、ツナ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり、ねぎ、もやし、しいたけ、しょうが、にんにく	米、さとう、はるさめ、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油、油	
15 金	とうにゅう、ぶた肉、さけ、だいず、かつおぶし、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、きぬさや、こまつな	たまねぎ、しょうが、えのきだけ、しいたけ、ごぼう、たけのこ、キャベツ	米、かたくりこ、パンこ、さとう、はるさめ	ごま、ノンエッグマヨネーズ	
18 月	さば、とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	もやし、なめたけ、しょうが、キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ、つきこん	米、白玉もち、かたくりこ、さとう	ごま、油	
19 火	えび、たまご、あぶらあげ、とうふ	牛乳、わかめ	きぬさや、にんじん	れんこん、しめじ、ねぎ、たまねぎ	米、てまりふ、さとう、(小)お祝いゼリー、(中)カップでヤクルト		
21 木	ぶた肉、とうふ、ハム、ぎゅう肉	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、きりぼしだいこん、たまねぎ、しいたけ、つきこん	米、もち米、かたくりこ、さとう	ごま油、ごま	
22 金	たまご、ぎゅう肉、ベーコン、みそ、黒糖だいず	牛乳	こまつな、トマト、にんじん	たまねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、さとう	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ	