

2024年度

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う。

3月の給食目標

ねんかん
1年間のふりかえりをしよう



みなさんはこの1年間、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか。できたことに○、できなかったことには×をつけて、自分の食生活を振り返りましょう。

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？	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？	③苦手な食べ物にもチャレンジできましたか？
④よくかんで食べることを心がけましたか？	⑤朝ごはんを毎日食べましたか？	⑥箸を正しく持って食べることができましたか？
⑦みんなで協力して、準備と後片付けができましたか？	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？	できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう！

3月の献立表

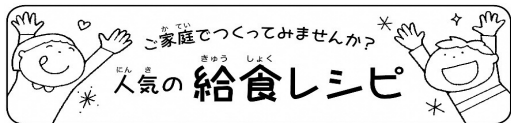


北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
3 ももゼリー ごまネズ さばのあえ たり焼き ごはん すまし汁 611/25.5/2.0 766/30.6/2.6	4 アーモンドサラダ フライ わかめごはん 豚汁 647/22.6/2.5 827/27.8/3.1	5 フレンチサラダ ポテトミートグラタン コンソメスープ フルーツパン 588/24.5/3.3 738/29.3/4.3	6 レモンカスタードタルト のり酢あえ とり肉のから揚げ ごはん どんこスープ 732/27.3/1.9 894/32.9/2.5	7 ブロッコリーサラダ ちくさや 干草焼き ごはん みそけんちん汁 596/26.4/2.1 -
10 パンサンスー スかき 酢豚風 肉だんご ごはん うま塩とじ汁 652/21.0/2.0 820/25.4/2.7	11 五目ひじき ほっけのピリ辛焼き ごはん もちもちすいとん汁 593/27.0/2.1 753/32.7/2.7	12 なめだけ あえ さつま芋と天竺のかりん揚げ すき焼き うどん汁 ゆでうどん 658/25.1/2.1 854/31.0/2.4	13 はるいろ春色サラダ きんぎょ三色 そぼろ丼 野菜スープ 610/27.4/2.2 773/32.8/2.6	14 小1、2年生 1本 小3～中学生 2本 塩こんぶ あえ ししやものフライ ごはん 揚げと野菜のうま煮 600/24.9/1.8 751/30.2/2.2
17 カルシウム厚揚げのサラダ ごまだれ ごはん 肉だんこの中華スープ 659/21.5/1.9 825/25.5/2.4	18 キャベツのアーモンドあえ ねぎソース ごはん わかめのみそ汁 625/26.0/2.1 789/31.3/2.5	19 いもか 磯香あえ わさ 和風ハンバーグ ごはん 水球 てっぺん汁 632/27.3/2.0 799/32.9/2.5	20 ぼくもぐランチ 今月は、水球でっぺん汁です。お楽しみに!! 柏崎地場レンジャー (KJRF)	21 フルーツ白玉 ポークカレー (薬ごはん) サラダ 694/22.3/2.5 892/27.2/3.1
24 練りこ 豆乳プリン ナムル チャーハン ワンタンスープ 724/38.1/3.5 中学校 最終日	25 都合により献立の内容を変更することがあります。 あります。 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。 小：I初軒-/たんばく質/塩分 中：I初軒-/たんばく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等	26 今月の地場産物 こめ 大豆 ※天候や収穫量により使用できない場合があります。	27 毎年3月に「全日本ジュニア水球選手権大会へかしわぎ潮風カップ」が、柏崎アクアパークで開催されます。給食でも「水球でっぺん汁」を食べて応援しましょう！今年は3月20日～23日に開催されます。	28 2025 KASHIWAZAKI 潮風カップ 3/20-23

小学6年生・中学3年生 ご卒業おめでとうございます！

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、給食を思い出して、参考にしてもらえると嬉しいです。これからも、バランスの良い食生活を送って、素敵な大人になってください。



『のり酢あえ』(4人分)

- ほうれん草・・・1把(3株)
- キャベツ・・・150g
- ツナ・・・40g(1缶)
- 酢・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 刻みのり・・・3g

【作り方】

- ①ほうれん草→2～3cmの長さに、キャベツ→短冊切りにする。
- ②野菜はゆでて流水で冷まし、水気を絞る。
- ③野菜とツナを調味料と刻みのりで和えて完成！

※もやしや小松菜など、違う野菜でもおいしく作れます！

～ 副菜 ～

副菜のリクエストで
人気ナンバー1の
和え物です！

『どさんこスープ』(4人分)

- ぶたひき肉・・・50g
- キャベツ・・・150g
- 玉ねぎ・・・100g
- にんじん・・・25g
- 塩メンマ・・・50g
- コーン缶・・・25g
- 乾燥わかめ・・・3g
- ごま油・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・少々
- 水・・・600ml
- 鶏ガラスープの素・・・10g
- みそ・・・25g
- しょうゆ・・・少々

～ 汁物 ～

汁物のリクエストで
人気のスープです！
みそラーメンスープ
風で野菜もたっぷり
食べられます(^)/

※野菜は、代わりにもやしやねぎなどを入れてもおいしいです。

【作り方】

- ①キャベツ→口大、玉ねぎ→スライス、
にんじん→短冊切りに、塩メンマ→塩抜きしておく。
- ②鍋を熱し、ごま油を入れ、にんにく・ひき肉を炒める。
- ③水を加え、玉ねぎ・にんじん・鶏ガラスープの素を入れて
煮る。
- ④煮えたら、残りの野菜を入れてさらに煮る。
- ⑤食材に火が通ったら、みそ・しょうゆ・わかめを入れて
味をととのえる。

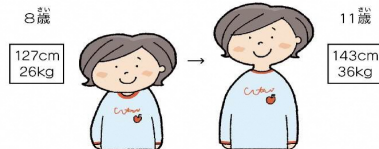
3月の材料表

令和7(2025)年3月 北部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・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
3	月	さば、とり肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん、きぬさや	しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、てまりふ、ももゼリー	ノンエッグマヨネーズ、ごま
4	火	ハム、ぶた肉、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、つきこん、えのきだけ	米、くるまふ、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、アーモンド
5	水	ぶた肉、ベーコン	牛乳、チーズ	トマト、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい、えのきだけ	フルーツパン、じゃがいも	オリーブ油、油
6	木	とり肉、ツナ、ぶた肉、だいず、みそ	牛乳、のり、わかめ	ほうれんそう、にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、たまねぎ、メンマ、コーン	米、かたくりこ、レモンカスターダルト	油、ごま油
7	金	とり肉、だいず、たまご、ハム、ぶた肉、とうふ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油
10	月	肉だんご、ハム、とり肉、あつあげ	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、ねぎ、はくさい、だいこん	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
11	火	ほっけ、とり肉、うちまめ、あぶらあげ、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、にんにく、つきこん、はくさい、ねぎ、だいこん	米、さとう、すいとん、さつまいも	ごま油、油
12	水	ぶた肉、とうふ、だいず	牛乳	にんじん、こまつな	はくさい、しらたき、しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、なめたけ	うどん、さとう、さつまいも、かたくりこ	油、ごま
13	木	ぶた肉、とり肉、みそ、いりたまご、ベーコン	牛乳	にんじん、にら	たけのこ、えだまめ、にんにく、きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ、はくさい	米、さとう、じゃがいも	油、ごま油
14	金	ぶた肉、あつあげ、みそ	牛乳、ししゃも、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、つきこん、たまねぎ、はくさい	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
17	月	あつあげ、肉だんご	牛乳、チーズ、わかめ、かんてん	こまつな、にんじん	きゅうり、メンマ、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
18	火	さわら、とうふ、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、えのきだけ	米、かたくりこ、さとう	ごま油、油、ごま、アーモンド
19	水	ぶた肉、とり肉、とうふ、こうやどうふ、ハム、あぶらあげ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、コーン、だいこん、はくさい、しめじ、つきこん	米、さとう、おじゃがもちボール	油、ごま油
21	金	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、にんにく、しょうが、カリフラワー、キャベツ、コーン、みかん缶、もも缶、パイナップル	米、むぎ、じゃがいも、しらたまだんご、ゼリー、さとう	油、カレーパウダー
24	月	やきぶた、ぶた肉、とうりゅう	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき、かんてん	こまつな、にんじん、にら	コーン、ねぎ、えだまめ、もやし、はくさい、メンマ、ねぎ、しょうが	米、さとう、ワナン、プリンのもと	油、ごま油、ねりごま

体重は増えていくよ 成長期だもの

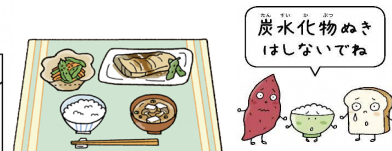
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



ごはんくんの悲痛な叫び



ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となりますが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食べましょう。



肥満が心配な人は、
ごはんだけを食べないの
ではなく、適量をバランス
よく食べましょう！