

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。

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

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 こんだて表

月	火	水	木	金
3月	※献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。 小：1杯ダブたんぱく質塩分 中：1杯ダブたんぱく質塩分 全校欠食の学校・行事など	3/6 中学3年生リクエスト献立 鏡が沖中学校と南中学校の3年生に、卒業までにもう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました。中学3年生にとって6日が最後の給食です。みんなで味わっていただきましょう。		3月地場産物 米大豆 ※天候や収穫量により使用できない場合があります。
3 ひなまつりゼリー 牛乳 桃色サラダ 三色 花ふのすまし汁 673 / 290 / 24 830 / 342 / 28 ひなまつり献立	4 しょうゆフレンチ とんかつ き かつカレーライス(麦ごはん) 639 / 246 / 25 808 / 296 / 32 かしわざき食育5か条献立	5 きよみオレンジ 海藻サラダ ソフトめん ミートソース 636 / 275 / 24 750 / 318 / 30 中学3年生リクエスト献立	6 お祝いタルト(中学のみ) のりすあえ 鶏の唐揚げ 小1こ、中2こ ごはん どさんこスープ 622 / 268 / 20 885 / 332 / 26 中学3年生リクエスト献立	7 こぶたくサラダ ふくさ卵 ごはん じゃがいものそぼろ煮 634 / 269 / 20 鏡が沖中、南中欠食
10 黒ごまあえ いかのかりん揚げ ごはん 豆乳みそ鍋 604 / 296 / 22 757 / 351 / 27	11 福神あえ 親子丼 具汁 637 / 284 / 27 804 / 342 / 33	12 なめたけあえ 手作りがんもどき ゆかりごはん けんちん汁 617 / 226 / 24 776 / 268 / 30	13 大豆サラダ さわらのみそマヨ焼き ごはん 大根のうま塩汁 672 / 299 / 20 842 / 359 / 25	14 チーズ(中学のみ) さつまいものカリボリサラダ キムチチャーハン 春雨スープ 581 / 226 / 22 774 / 290 / 29
17 ビーフンソテー 菊花シュウマイ ごはん 寒天中華スープ 595 / 260 / 16 750 / 311 / 19	18 白身魚のレモン風味サラダ 白くもぐランチ ごはん 水球てっぺん汁 604 / 245 / 21 761 / 292 / 24 白くもぐランチ	19 お祝いクレープ(小学のみ) ひじきと枝豆のサラダ ガーリックトースト ブラウンシチュー 690 / 225 / 29 756 / 257 / 35 枇杷島小、半田小最終日	20 春分の日 Spring...	21 こんにゃくサラダ 手作りツナカレーコロッケ しらすのりかけごはん かきたまみそ汁 662 / 252 / 24 828 / 305 / 29 新通小最終日
24 手作りのパンナコッタ フレンチサラダ グチャップ セルフオムライス シーフードスープ 891 / 335 / 40 鏡が沖中、南中最終日	3/18 白くもぐランチ 水球てっぺん汁 3月の白くもぐランチは、20日から開催される『2025KASHIWAZAKI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！	2025 KASHIWAZAKI 潮風カップ 3/20-23	ありがとう 一年間 ございました	



かしわざきの食育5か条献立

ま  **きょう いっしょに
いただきます**

今年度の給食も残りあとわずかです。
みんなで、楽しい給食時間にしましょう。



こころ てがみ
心あたたまるお手紙をもらいました



びわくしょうがっこう はんだしょうがっこう
 枇杷島小学校、半田小学校、
 しんどうしょうがっこう ちょうりじょう てがみ
 新道小学校から調理場へお手紙
 が届き、心温まるメッセージを
 たくさんいただきました。



3月の食材料表



2025年 3月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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・いちも・砂糖	油脂
3	月	とうふ、とり肉、いりたまご、ハム、さけ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん、オータムポエム	えのきたけ、しょうが、たけのこ、キャベツ、きゅうり、うめぼし、コーン	米、ふ、さとう、ゼリー	油、ノンエッグマヨネーズ
4	火	ぶた肉、とんかつ、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、えだまめ	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、カレールウ、オリーブ油
5	水	ぶた肉、とり肉、だいず、ツナ	牛乳、くきわかめ、海草ミックス	にんじん	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、コーン、きよみオレンジ	ソフトめん、こめこ	オリーブ油、油
6	木	とり肉、ぶた肉、みそ	牛乳、のり、わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが、にんにく、メンマ、ねぎ、もやし、コーン	米、かたくりこ、タルト（中学のみ）	油、ごま油
7	金	あつあげ、ぶた肉、とり肉、たまご、とうふ、かつおぶし	牛乳、しおこんぶ	にんじん、さやいんげん	つきこん、たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、じゃがいも、さとう	油、ごま油
10	月	とうふ、みそ、ぶた肉、とうにゅう、いか	牛乳、青のり	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	ねぎ、しらたき、はくさい、しめじ、しょうが、もやし	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
11	火	たまご、とり肉、とうふ、みそ、だいず、あぶらあげ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えだまめ、しいたけ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、ぶくじんづけ、だいこん	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま
12	水	とり肉、とうふ、あぶらあげ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ、もやし、なめだけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
13	木	みそ、さわら、だいず、ハム、あつあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、ねぎ、だいこん	米	ノンエッグマヨネーズ、油
14	金	ぶた肉、ハム、肉団子	牛乳、ちりめんチーズ（中学のみ）	さやいんげん、にんじん	ねぎ、キムチ、コーン、しょうが、はくさい、たまねぎ、きくらげ、キャベツ、きゅうり	米、はるさめ、さつまいも、さとう	油、ごま油、アーモンド
17	月	とうふ、ベーコン、ぶた肉、とり肉	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん、ピーマン	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、たけのこ、もやし	米、ピーフン、しゅうまいのかわ、かたくりこ	ごま油、油
18	火	ぶた肉、ホキ、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	はくさい、えのきたけ、つきこん、キャベツ、コーン、きりぼしだいこん、レモン汁	米、かたくりこ、さとう、いちもち	油、ごま、ごま油
19	水	ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	にんにく、もやし、きゅうり、えだまめ、たまねぎ、マッシュルーム	食パン、さとう、じゃがいも、クレープ（小学のみ）	マーガリン、ハヤシ、オリーブ油、油、デミグラスソース
21	金	かつおぶし、ツナ、ハム、あぶらあげ、たまご、みそ、だいず、とうふ	牛乳、青のり、しらすぼし	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、ねぎ、はくさい、えのきたけ	米、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	ごま、油
24	月	とり肉、オムライスシート、えび、あさり、いか	牛乳、アガー	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、えだまめ、マッシュルーム、キャベツ、コーン、レモン汁	米、マカロニ、さとう、いちごソース	油、生クリーム