

2024年度

3月 給食だよ！

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

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

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。

①食事の前には忘れずに手洗いを 行い、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！

3月 こんだて表

月	火	水	木	金
3 辛子 あえ お花 ハンバーグ 春色 ちらし すまし汁 604/28.8/2.5 784/36.2/2.8 ひな祭り給食	4 じゃがいも の昆布あえ さばの 西京焼き ごはん 白菜の みそ汁 621/28.4/2.2 757/33.5/2.7	5 サラダ パン具 春巻き アップルパイ はさみましょ セルフ サラダパン ポーク シチュー 707/27.4/2.4 890/34.0/2.9	6 コービー ぎゅうゆ→ ゆかり あえ 春色ゼリー(中) ヨーグルト(小) 手作りだよ チャーハン 中華 ミンスープ 705/29.2/2.4 841/23.0/3.1 中3卒業お祝い給食	7 和風春雨 あえ 豆腐 つくね ごはん 春野菜の みそ汁 672/28.2/1.9 西山中欠食 二田小6年考案 和食献立
10 ひじき サラダ 酢豚風 肉団子 ごはん 塩とり汁 678/25.8/2.1 837/30.8/2.6	11 チーズ ビーフン 炒め 赤魚の 辛みそ焼き ごはん ワンタン スープ 641/31.4/2.4 782/37.8/2.9	12 手作りだよ こんにやく 抹茶 サラダ 蒸しパン ソフトめん ソース クリーム 640/28.0/1.9 878/34.3/2.2	13 キャベツの アーモンド あえ さわらの ねぎソース ごはん かぶの みそ汁 668/29.1/2.0 818/34.2/2.4 かしわざき食育5か条給食	14 ゴロウま スーパー あえ たれバリ からあげ ごはん きらめき みそ汁 694/30.3/2.2 864/36.4/2.5 二田小6年考案 和食献立
17 春雨 サラダ 厚あげの ピリ辛炒め ごはん 中華 なめこそスープ 641/29.3/1.8 792/35.2/2.2	18 ロースト ポテト ごはん 中華丼 水球 てっぺん汁 670/27.6/2.2 828/33.3/2.6 ばくもぐランチ	19 手作りだよ ほうれん草 と大豆の サラダ 春色ゼリー(小) ヨーグルト(中) ミートボール カレー 731/24.4/2.7 958/33.2/3.7 小6卒業お祝い給食	20 春分の日 きのこと マリネ イタリアン風 焼きそば 祝卒業式 774/37.2/4.0	21 手作りだよ キャブde みたらし団子 たまご スープ
ばくもぐランチ 3/18 3月のばくもぐランチは、20日から23日に 開催される2025かしわざき潮風カップに合わ せて『水球でっぺん汁』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！ 小:1杯キ-たんぱく質/塩分 中:1杯キ-たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など				
かしわざき 食育5か条給食 3/13 3月のかしわざき 食育5か条 給食は、全ての文字を入れた献 立です。アーモンドあえてよく 噛み、旬の食材であるキャベツ やかぶを使い、さわらを主菜に した和食でバランスを整えまし た。給食を食べながら総復習を してみてください。				
か 噛んでかしくく 肥満予防	し 食卓に旬の食材、 地元の野菜	わ 和食で 栄養バランス◎	ざ さかな、最近 いつ食べた？	き きょうも一緒に いただきます

べんとう つく お弁当を作ってみよう！

はるやす ふだん たいけん てき きちよう きかい
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、
かぞく じぶんの ために お弁当作り にと 組んで みては いかで しょう
か？ 一人で 出来ない 人は おうち の 人と やって みて も よい ですね。 衛
せいめん えいよう いちど かんが つか
生面、栄養、彩りなど考えて作ってみましょう。



べんとうづく お弁当作りのポイント

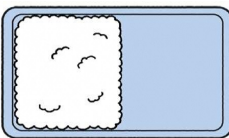
- ①おかずはしっかり火を通す。
- ②濃い目の味付けて傷みにくく。
- ③わさび、酢、梅干しなどで抗菌効果アップ
- ④生野菜はよく洗って、水気を切り衛生的に。
- ⑤水気を切ってから詰める。
- ⑥料理は冷めてからふたをしよう。



べんとう つく かた お弁当の詰め方

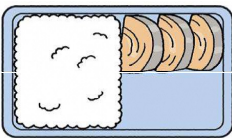
- ①ごはんを詰める。

ごはんは温かいうちに詰めて
冷ます。お弁当箱の1/2を主食にする。



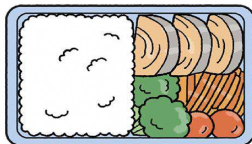
- ②主菜を詰める。

冷ました肉、魚、たまごなどの主菜の
おかずを詰める。お弁当箱の残りの
1/3を主菜にする。



- ③副菜を詰める。

形が整いにくいもの、味が移りやすい
ものはカップなどを使う。おかず部分
の2/3を副菜にする。



【お知らせ】

2月に引き続き、3月も二田小6年生が考えた食献立を給食に出します。
和食でも味付けや見た目、料理名を工夫して、食べる人が楽しい気持ちに
なるように考えてくれました。楽しみにしてください♪

3月材料表

2025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
3	月	とり肉、とうふ、たまご、えび、ハンバーグ	牛乳、しおこんぶ、わかめ、ひじき	こまつな、にんじん、赤ピーマン、さやいんげん	キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、れんこん、コーン	米、さとう、ふ	ごま、油
4	火	みそ、さば、とり肉	牛乳、わかめ、しおこんぶ	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、コーン、たけのこ、れんこん、もやし	米、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま
5	水	ハム、ぶた肉、ミックスビーンズ	牛乳	トマトジュース、にんじん、さやいんげん、こまつな	きゅうり、キャベツ、たくあん、コーン、たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム、レーズン、りんご	パン、さとう、はるまきの皮、こむぎご、さつまいも	マヨネーズ、油、ハヤシルウ、デミグラスソース、生クリーム、バター
6	木	あさり、ぶた肉、たまご、やきぶた、ちくわ、とうふ、えび	コーヒー牛乳、アガー(中)、ヨーグルト(小)	にんじん、さやいんげん、こまつな	ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、コーン、だいこん、ぶなしめじ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ダイスゼリー(中)、イチゴソース(中)	ごま油、油、ごま
7	金	みそ、とり肉、だいず、とうふ、ぶた肉、厚あげ	牛乳、ひじき、のり	赤ピーマン、にんじん、なのはな	えのきたけ、ねぎ、かぶ、きゅうり、コーン、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー	米、こめこ、かたくりこ、さとう、はるさめ	ごま、ごま油、マヨネーズ
10	月	とり肉、厚あげ、肉だんご	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、たけのこ、しらたき、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、はくさい	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油
11	火	あかうお、みそ、とり肉、あさり	牛乳、チーズ	ピーマン、にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、コーン、もやし、たけのこ、きくらげ、ぶなしめじ	米、さとう、ビーフン、ワンタン皮(乾)	油
12	水	白いんげん豆、とり肉、とうにゅう	牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、キャベツ、こんにゃく	ソフトめん、さとう、ホットケーキミックス、はちみつ、あまなっとう	ホワイトルウ、油、アーモンド
13	木	さわら、厚あげ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、かぶ、たまねぎ、えのきたけ、コーン	米、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油、アーモンド
14	金	とり肉、だいず、みそ、やきぶた	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	きゅうり、コーン、キャベツ、しらたき	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、こむぎご、ふ	油、マヨネーズ、ごま油
17	月	厚あげ、みそ、ぶた肉、とり肉、たまご、とうふ	牛乳	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、きゅうり、コーン、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、なめこ、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油
18	火	ぶた肉、えび、いか、とり肉、あさり	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、たけのこ、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	米、むぎ、かたくりこ、じゃがいも、こむぎご	油、ごま油
19	水	だいず、ハム、肉だんご	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト(中)、アガー(小)	トマトジュース、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン、もも(小)	米、むぎ、じゃがいも、はちみつ、さとう、ダイスゼリー(小)	油、カレールウ
21	金	だいず、とり肉、かまぼこ、とうふ、たまご、あさり	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、もやし、またけ、ぶなしめじ、黄ピーマン、キャベツ	ちゅうかめん、さとう、かたくりこ、白玉もち	油、オリーブ油、ごま