

2024年度

3月 給食だより

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×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 ☐ もものゼリー ☐ 牛乳 ひじきのごまネーズ / みぞれかけ ゆかりごはん / すまし汁 634 / 272 / 26 / 789 / 318 / 32	4 ☐ 牛乳 青のり豆ポテト ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) / もやしスープ 648 / 282 / 19 / 813 / 341 / 23	5 ☐ 牛乳 清見春キャベツとオレング / キシエビのサラダ ソフトめん / カレーソース 662 / 274 / 25 / 855 / 344 / 30	6 ☐ 牛乳 お祝いケーキ (お祝い) / 鶏肉の塩から揚げ 鶏肉の塩から揚げ / 鶏肉の塩から揚げ 607 / 268 / 30 / 869 / 331 / 36	7 ☐ 牛乳 なめたけあえ / 小田巻蒸し 鶏肉の塩から揚げ / 鶏肉の塩から揚げ 619 / 292 / 27 / 775 / 350 / 33
10 ☐ 牛乳 ブロッコリーの昆布あえ / れんこんつくね ごはん / けんちん汁 601 / 270 / 20 / 756 / 320 / 26	11 ☐ 牛乳 はくさい / レバーと大豆の炒め物 じゃこサラダ / 味噌煮込み ごはん / チンゲン菜スープ 607 / 277 / 26 / 758 / 326 / 32	12 ☐ 牛乳 菜花 / さばの味噌煮 ひたし / ひたし ごはん / 豚汁 626 / 326 / 26 / 784 / 388 / 30	13 ☐ 牛乳 ヨーグルトあえ キムチチャーハン / トックスープ 625 / 234 / 21 / 783 / 276 / 26	14 ☐ 牛乳 うめ梅あえ / 和風コロッケ ごはん / 白菜のみそ汁 630 / 225 / 19 / 787 / 265 / 22
17 ☐ 牛乳 手作りフルーツゼリー / 切干あえ カレーライス (麦ごはん) 686 / 215 / 25 / 855 / 254 / 31	18 ☐ 牛乳 シシャモのかりん揚げ / アーモンドあえ ごはん / 水球てっぺん汁 706 / 242 / 21 / 778 / 302 / 27	19 ☐ 牛乳 ツナサラダ / セサミトースト / スープスパゲティ 725 / 289 / 28 / 838 / 346 / 34	20 ☐ 牛乳 すりおろしりんごゼリー (三中) 春分の日 685 / 364 / 30 / 753 / 415 / 33	21 ☐ 牛乳 和風あえ / コーンマヨ焼き ごはん / 豆腐とわかめのみそ汁 685 / 364 / 30 / 753 / 415 / 33

3月3日はひな祭り

ひなまは、女の子の成長を祝う行事で、桃の節句とも言います。もともとは貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と、中国から伝わった上巳のお祓いが結びついたものです。災いなどをはらうために、人形を海や川に流す風習がありました。

6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！

かしわざきの食育5か条献立

今日も一緒にいただきます

かしわざきの食育5か条献立

かしわざきの食育5か条献立

かしわざきの食育5か条献立

かしわざき潮風カップ開催！

3月20(木・祝日)～23(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歳以下のチームが出場し、水球の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！

2025 KASHIWAZAKI 潮風カップ

3/20-23

かしわざき潮風カップ開催



春休みに、家族のために食事を作ってみませんか？家族の好みを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられるかもしれません。

★春休みに料理にチャレンジ★

衛生的な服装を

- 清潔なエプロンと三角巾をつける
- 長い髪は束ねておく
- つめを短く切る
- 手を石けんで洗う
- マスクをする
- 長い袖はまくっておく
- ハンカチやタオルをよき用する
- 足元はすべりにくいものを履く



てあら手洗いも忘れずにね♪

●電子レンジで簡単おかず●

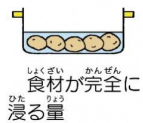
キャベツナレンジ蒸し



- キャベツ2枚をざく切りにする。ツナ缶は汁気を切っておく。
 - ①を耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。ラップフィルムをかけて、電子レンジ（500W）で2分30秒加熱する。
 - ②とマヨネーズ小さじ1、しょうゆ小さじ1/2をよく混ぜる。
- ※電子レンジは機種によって加熱時間が異なることがあります。
※レンジから取り出す時は熱いので、やけどに注意しましょう。

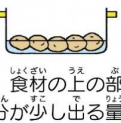
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



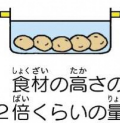
食材が完全に浸る量

(ひたひた)



食材の上の部分が出た量

(たっぷり)



食材の高さの2倍くらいの量

レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか？意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。

(ひとつまみ)



親指と人差し指、中指でつまんだ量

(少々)



親指と人差し指でつまんだ量

(ぐらぐら)



食材が動くくらい激しく煮立っている

(ふつふつ)



食材が少し動く程度に煮えている



3月食材料表



はたらき 働き		からだ 体をつくる(赤)	からだ 体の調子を整える(緑)	エネルギー源になる(黄)			
食品群		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	油脂
3	月	さわら、ツナ、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれん そう	だいこん、キャベツ、きゅう り、ねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さと う、ぶ、もものゼリー	油、ごま、ノ ンエッグマヨ ネーズ
4	火	ぶた肉、とり肉、なると、 だいず	牛乳、青のり	こまつな、にんじ ん、チンゲンサイ	たまねぎ、ねぎ、つきこん、も やし	米、むぎ、かたくりこ、 じゃがいも	油
5	水	ぶた肉、だいず	牛乳、ちりめ ん、干しエビ	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、コーン、 りんご、清見オレンジ	ソフトめん	マーガリン、 カレールウ、 ごま油
6	木	とり肉、ぶた肉、み そ、かまぼこ	牛乳、わかめ、 しらすぼし、の り	にんじん、こまつな	にんにく、ねぎ、はくさい、も やし、コーン、メンマ、キャベ ツ	米、かたくりこ、さと う、お祝いケーキ（三 中）	ごま、ごま 油、油
7	金	とり肉、みそ、ぶた 肉、たまご、なると	牛乳、のり	にんじん、さやいん げん、こまつな、葉 ねぎ	しいたけ、しらたき、たまね ぎ、ごぼう、たけのこ、もや し、なめだけ	米、さとう、じゃがい も、うどん	油
10	月	ぶた肉、とり肉、こう やとうふ、とうふ	牛乳、しおこん ぶ	にんじん、ブロッコ リー	れんこん、たまねぎ、だいこ ん、ねぎ、つきこん、ごぼう、 キャベツ	米、かたくりこ、さと う、じゃがいも	油、ごま油
11	火	みそ、レバー、とり 肉、だいず、ベー コン、とうふ	牛乳、ちりめん	チンゲンサイ、にん じん、みすな	えのきたけ、たけのこ、はくさ い	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油
12	水	さば、ぶた肉、みそ、 とうふ、ちくわ、かつ おぶし	牛乳、しおこん ぶ	にんじん、とうな	しょうが、だいこん、ねぎ、え のきたけ、つきこん、ごぼう、 もやし	米、さとう、じゃがいも	
13	木	ぶた肉、とり肉、たま ご	牛乳、わかめ、 ヨーグルト、ス キムミルク	にら、にんじん	キムチ、だいこん、ねぎ、しい たけ、みかんかん、ももかん、 パインかん	米、トック、カクテルゼ リー	油、ごま油
14	金	ぶた肉、かつおぶし、 あぶらあげ、みそ、だ いず、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ごぼう、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、だいこん、梅ペースト、 ねぎ、はくさい、えのきたけ	米、じゃがいも、こむぎ こ、パンこ、さとう	油
17	月	ぶた肉、ハム	牛乳、スキムミ ルク、チーズ	にんじん、ほうれん そう	たまねぎ、グリーンピース、りんご、 マッシュルーム、きりぼしだいこ ん、キャベツ、りんごかん、みかん かん、パインかん	米、むぎ、じゃがいも、 さとう、ゼリーのもと	油、カレール ウ
18	火	とり肉	牛乳、ししゃも	こまつな、にんじ ん、ほうれんそう	キャベツ、ぶなしめじ、つきこ ん、もやし	米、白玉もち、かたくり こ、さとう、お祝いケー キ（はまなす）	油、アーモン ド
19	水	ベーコン、いか、え び、ツナ	牛乳、スキムミ ルク	にんじん、ほうれん そう	たまねぎ、コーン、しめじ、 キャベツ、きゅうり	パン、さとう、スパゲッ ティ、お祝いケーキ（大 洲小、剣野小）	マーガリン、ご ま、オリーブ 油、ベジチャム ソース、油
21	金	あぶらあげ、とり肉、 みそ、さけ、とうふ、 ちくわ、かつおぶし	牛乳、わかめ、 のり	にんじん、ほうれん そう	しいたけ、えだまめ、ごぼう、 ねぎ、えのきたけ、もやし、 コーン	米、じゃがいも、お祝い ケーキ（鯉波小、米山 小）、すりおろしりんごゼ リー（三中）	ノンエッグマ ヨネーズ



もうすぐ卒業するみなさん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごしてくださいね。