

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。

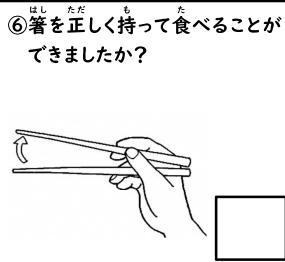
3月の給食目標

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。



柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204



3月 献立表

月	火	水	木	金
未来へはばたくみなさんへ	かしわざきの食育5か条	かしわざきの見方		
卒業を迎える皆さん、ご卒業おめでとうございます。これからも「食」を楽しみ、自分の心と体の健康のため、食べることを大切にしてください。	今日も一緒にいただきます。	じょうざん: 小学校(学年) 上段: 小学校(中学生) じょうじょく: 中学校		
☆印は、北案小6年生でリクエストの多かったメニューです。	今年度最後の給食をみんなで楽しくいただきましょう!	ひだり: エネルギー(kcal) ちゅうおう: たんぱく質(g) みぎ: えんぶん: 総分(g)		
3 牛乳 三色ゼリー ☆とり肉のしお塩から揚げ ちらしずし さわにわん 沢煮椀	4 牛乳 ☆のり酢あえ ☆みそワンタンスープ ごはん	5 牛乳 キャベツのこまねーず さけの磯パン粉焼き ごはん こんがいじん 根菜汁	6 牛乳 中クレープ フレンチサラダ ポークカレー	7 牛乳 ブルーンヨーグルト チキンピラフ ABCスープ
658 / 29.2 / 2.5 819 / 34.9 / 3.1	615 / 25.8 / 2.1 771 / 30.3 / 2.6	581 / 29.2 / 2.1 729 / 35.3 / 2.3	620 / 22.5 / 2.2 847 / 27.1 / 2.7	616 / 24.2 / 2.8 北条なし
10 牛乳 ☆パンサンスー ごはん ☆もずくのスープ	11 牛乳 たらと大豆のケチャップソース ごはん ☆もずくのスープ	12 牛乳 ポテトサラダ ごはん 厚揚げのみそ汁 まるいパン	13 牛乳 ☆チーズサラダ ごはん クリームスープ	14 牛乳 ☆ツナサラダ ごはん ☆春雨スープ
601 / 26.2 / 2.1 754 / 31.2 / 2.6	637 / 28.1 / 2.1 796 / 33.4 / 2.5	645 / 28.8 / 2.3 797 / 34.6 / 2.8	615 / 29.2 / 2.5 772 / 34.5 / 2.7	617 / 25.7 / 2.1 775 / 30.3 / 2.3
17 牛乳 三色おひたし ごはん	18 牛乳 ☆いかのたつたあげ ごはん とうふ豆乳みそ鍋	19 牛乳 おなづけ潮風サラダ ごはん すいとみそ水球 てっ�ん汁 じゆで中華めん	20 牛乳 ごま風味あえ ごはん ☆しょうゆラーメン	21 牛乳 いろどり昆布あえ ごはん じゃがいものそぼろ煮
643 / 29.6 / 2.4 789 / 34.9 / 2.9	633 / 26.1 / 2.4 798 / 31.6 / 2.7	708 / 32.5 / 2.9 795 / 38.1 / 3.5		
24 牛乳 ブルーンヨーグルト チキンピラフ 北条なし 729 / 26.7 / 3.1	ぱくもぐランチ < 水球てっ�ん汁 >	3月20日~23日に、17歳以下の水球選手が全国から集まり、「全日本ジュニア水球競技選手権大会」が開かれます。白玉団子を水球のボールに見立てた「水球てっとん汁」を食べて、頑張る選手を応援しましょう。	2025 KASHIWAZAKI 潮風カップ 3/20-23	

3月 食材料表

2025年3月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内で働きが違うため、健康にすごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

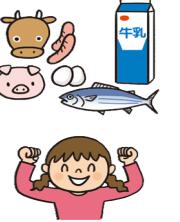
黄・赤・緑のグループの食べ物をそろえて食事をしましょう

黄のグループ
炭水化物・脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ
たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ
ビタミン・無機質



元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

**将来の健康のために
食品を選ぶ力をつけよう**

健康な生活を送るために、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをとるため、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、白頭から食品や栄養素、安全面、衛生面に关心を持ちましょう。

インターネットの情報に惑わされないで

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいてない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな? という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

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
3	月	たまご、とり肉、 ぶた肉、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな、 さやえんどう	しょうが、しらたき、えのきだけ、 れんこん、ごぼう、たけのこ、ねぎ	米、かたくりこ、 三色ゼリー	油
4	火	ぶた肉、ツナ、みそ	牛乳、のり	にんじん、 ほうれんそう、にら	えだまめ、キャベツ、メンマ、もやし、 しょうが、たまねぎ	米、くるまふ、 かたくりこ、さとう じゃがいも、ワンタン	油
5	水	さけ、みそ、とり肉、 とうふ	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、きゅうり、つきこん、 だいこん、ねぎ、ごぼう	米、パンこ、さとう	油、ごま、 ノンエッグマヨ ネース、
6	木	ぶた肉、ハム、だいす	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、コーン	米、じゃがいも、マカロニ、 (小)ミニのんごゼリー、 (中)クレープ	油、カレールウ
7	金	ワインナー、とり肉、 ツナ	牛乳、 海藻ミックス、 ヨーグルト	にんじん、バセリ	たまねぎ、グリンピース、コーン、 キャベツ、きゅうり、もやし	米、さとう、 じゃがいも、マカロニ	油
10	月	たら、だいす、ハム、 とうふ、ぶた肉	牛乳、もずく	にんじん、こまつな	しょうが、きゅうり、もやし、たまねぎ、 ねぎ	米、さとう、 かたくりこ、はるさめ	油
11	火	ぶた肉、ハム、みそ、 あつあげ	牛乳	にんじん、 ピーマン、こまつな	キャベツ、たまねぎ、レモン果汁、 しょうが、きゅうり、コーン、もやし、 ねぎ、えのきだけ	米、さとう、 マカロニ、 じゃがいも	油、ノンエッグマ ヨネース
12	水	とうふ、ぶた肉、 とり肉、ペーコン、 豆乳、白いんげん豆	牛乳、チーズ	にんじん、バセリ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ	パン、さとう、 パンこ、じゃがいも、 マカロニ	ベシャメルソース、 油
13	木	さば、ぶた肉、みそ、 油あげ	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	しょうが、キャベツ、きりぼし大根、 たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	米、はちみつ、 じゃがいも	油
14	金	とり肉、こうやどうふ、 ツナ、とうふ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にら、 にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、しいたけ、 たけのこ	米、じゃがいも、 かたくりこ、さとう、 はるさめ	油
17	月	肉だんご、かつおぶし、 いか、あつあげ、豆乳、 みそ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、しょうが、はくさい、 しめじ、ねぎ	米、かたくりこ	油、ごま油
18	火	みそ、さわら、ちくわ、 ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	もやし、ねぎ、だいこん、しめじ、ごぼう	米、さとう、 白玉だんご	ノンエッグマヨ ネース、油、ごま
19	水	ぶた肉、なると、 とり肉	牛乳	にんじん、 こまつな、にら	たまねぎ、メンマ、もやし、しいたけ、 ねぎ、たけのこ、きゅうり、キャベツ	中華めん、かたくりこ、 しゅうまいの皮、さとう、 (小)クレープ、 (中)ミニのんごゼリー	ごま油、ごま
21	金	たまご、あつあげ、 ぶた肉、とり肉	牛乳、しおこんぶ	さやいんげん、 にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、もやし、しらたき	米、さとう、 じゃがいも	油
24	月	とり肉、ワインナー、 ハム	牛乳、 海藻ミックス、 ヨーグルト	にんじん、バセリ	たまねぎ、グリンピース、コーン、 きゅうり、もやし、キャベツ	米、じゃがいも、 マカロニ、さとう	油