

2024年度

3月 給食だよ！

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す。

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25) 3204

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。

<p>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？</p>	<p>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？</p>	<p>③苦手な食べ物にもチャレンジできましたか？</p>
<p>④よくかんで食べることを心がけましたか？</p>	<p>⑤朝ごはんを毎日食べましたか？</p>	<p>⑥箸を正しく持って食べることができましたか？</p>
<p>⑦みんなで協力して、準備と後片付けができましたか？</p>	<p>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？</p>	<p>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！</p>

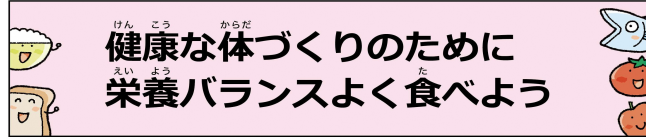
3月 献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>未来へはばたくみなさんへ</p> <p>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「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。</p> <p>★印は、北条小 6年生でリクエストの多かったメニューです。</p>				
<p>かしわざきの食育5か条</p> <p>き 今日一緒にいただきます。</p> <p>今年度最後の給食をみんなで楽しくいただきましょう！</p>			<p>献立表の見方</p> <p>上段：小学校（中学年） 下段：中学校</p> <p>左：エネルギー (kcal) 中：たんぱく質 (g) 右：塩分 (g)</p>	
<p>3</p> <p>三色ゼリー</p> <p>☆とり肉の塩から揚げ</p> <p>ちらしずし</p> <p>658 / 29.2 / 2.5 819 / 34.9 / 3.1</p>	<p>4</p> <p>☆肉の酢の物</p> <p>☆肉の野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>615 / 25.8 / 2.1 771 / 30.3 / 2.6</p>	<p>5</p> <p>キャベツのごまネーズ</p> <p>さけの磯パン粉焼き</p> <p>ごはん</p> <p>581 / 29.2 / 2.1 729 / 35.3 / 2.3</p>	<p>6</p> <p>中クレープ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ポークカレー</p> <p>620 / 22.5 / 2.2 847 / 27.1 / 2.7</p>	<p>7</p> <p>ブルー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>チキンピラフ</p> <p>616 / 24.2 / 2.8 北条中なし</p>
<p>10</p> <p>☆パンサン</p> <p>たらと大豆のクチャップソース</p> <p>ごはん</p> <p>601 / 26.2 / 2.1 754 / 31.2 / 2.6</p>	<p>11</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>塩だれ焼肉</p> <p>ごはん</p> <p>637 / 28.1 / 2.1 796 / 33.4 / 2.5</p>	<p>12</p> <p>☆チーズ</p> <p>☆豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>645 / 28.8 / 2.3 797 / 34.6 / 2.8</p>	<p>13</p> <p>切り干し大根のソース炒め</p> <p>さばの甘辛焼き</p> <p>ごはん</p> <p>615 / 29.2 / 2.5 772 / 34.5 / 2.7</p>	<p>14</p> <p>☆ツナ</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>617 / 25.7 / 2.1 775 / 30.3 / 2.3</p>
<p>17</p> <p>三色おひたし</p> <p>☆いかのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>643 / 29.6 / 2.4 789 / 34.9 / 2.9</p>	<p>18</p> <p>潮風サラダ</p> <p>鰯のみそマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>633 / 26.1 / 2.4 798 / 31.6 / 2.7</p>	<p>19</p> <p>小 ☆クレープ</p> <p>中 ミニゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>708 / 32.5 / 2.9 795 / 38.1 / 3.5</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>Spring...</p>	<p>21</p> <p>昆布あえ</p> <p>いろいろ卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>北条小なし 779 / 31.0 / 2.3</p>
<p>24</p> <p>ブルー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>チキンピラフ</p> <p>北条小なし 729 / 26.7 / 3.1</p>	<p>ぱぐもぐランチ < 水球てっぺん汁 ></p> <p>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 かしわざき潮風カップ」が開かれます。白玉団子を水球のボールに見立てた「水球てっぺん汁」を食べて、頑張る選手を応援しましょう。</p>	<p>2025 KASHIWAZAKI 潮風カップ</p> <p>3/20-23</p> <p>全日本ジュニア水球 競技選手権大会</p>		

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



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の働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを言った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)

しょうぶ 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

げんき 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は、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ことで、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、衛生面に関心を持ちましょう。



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い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、えのきたけ、 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 ネーズ、
6	木	ぶた肉、ハム、だいず	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) ミニりんごゼリー、 (中) クレープ	油、カレールウ
7	金	ウインナー、とり肉、 ツナ	牛乳、 海藻ミックス、 ヨーグルト	にんじん、パセリ	たまねぎ、グリーンピース、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、だいず、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、えのきたけ	米、さとう、 マカロニ、 じゃがいも	油、ノンエッグマ ヨネーズ
12	水	とうふ、ぶた肉、 とり肉、ベーコン、 豆乳、白いんげん豆	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	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、きりぼしだいこん、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	米、はちみつ、 じゃがいも	油
14	金	とり肉、こうやとうふ、 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 ネーズ、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、 しょうまいの皮、さとう、 (小) クレープ、 (中) ミニりんごゼリー	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、ウインナー、 ハム	牛乳、 海藻ミックス、 ヨーグルト	にんじん、パセリ	たまねぎ、グリーンピース、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