

3月の給食予定&材料表

2026年3月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



田尻小学校、北鯖石小学校の6年生が考えた献立が登場します！

家庭科の授業で「1食分の献立」を考える学習をしました。

<献立作成のポイント>

- ①主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、栄養バランスばっちり！
- ②季節感を大切に。旬の食材、地場産物を取り入れよう！
- ③味のバランスやいろどりはどうか？料理の組み合わせを考えよう！
- ④自分のこだわりのポイントを考えよう！

この4つのポイントを意識して、献立を考えてもらいました。

【田尻小学校】6年1組 春原 新さん考案！

「ごはん さばのみそ煮 ツナときゅうりの塩昆布あえ おでん」

☆こだわりのポイント☆

旬の野菜をたくさん使って、冬でも温まるおでんや、さばのみそ煮のしょうがなど、体を温めてくれる食材を入れたところがこだわります。新さんの献立は、4日に登場します♪

【北鯖石小学校】6年 田中 実穂さん考案！

「ごはん レモンからあげ 茎わかめのサラダ きこのみそ汁」

☆こだわりポイント☆

冬はかぜをひきやすい季節なので、きのこやねぎなど、かぜを防ぐ食材がいっぱい入っています。からあげには、さっぱりするようにレモンをかけました。茎わかめのサラダは、歯を丈夫にするために、茎わかめを入れました。冬をこせるように、たんぱく質を多く入れました。実穂さんの献立は、1・2日に登場します♪



ヘルシオ(減る塩)DAY

今月の減る塩おすすめポイントは「香辛料とうま味」

今月のヘルシオDAYは、15日です。「びりうま漬け」には、塩昆布と一味唐辛子が入っています。香辛料やうま味を活用することで、塩分が少なくてもおいしく感じることができます。



かしわざき食育5か条の日献立

か 噛んでかしくこ肥満予防

今月は「かんでかしくこ肥満予防」をテーマに5日に実施します。ししゃもがかみかみメニューです。よくかんでいただきます。



◇鯖のみそチーズ焼き◇ 魚が苦手な子にも人気！

<材料4人分>

- ・さわら(50g)：4切れ
- ★酒：小さじ1
- ★塩：こしょう：少々
- ◎たまねぎ：1/4個
- ◎みそ：小さじ1・1/2
- ◎マヨネーズ：大さじ1・1/2

◎ピザ用チーズ：50g

<作り方>

- ①さわらに★で下味をつける。
- ②たまねぎをみじん切りにして、◎の材料とまぜておく。
- ③魚焼きグリルで①を焼き、焼きめがつかいたら裏返し、◎をかけて焦げめがつくまで焼く。
※フライパンで焼く場合は、ふたをして焼いてください。



◇納豆あえ◇ さっぱり食べられる人気のメニュー

<材料4人分>

- ・ひきわり納豆：100g
- ・こまつな：1/2袋
- ・にんじん：3cm
- ・たくあん：30g
- ★しょうゆ：小さじ2
- ★ごま：小さじ1
- ★かつお節：4g

<作り方>

- ①小松菜1.5cm、にんじん・たくあんは千切りにする。
- ②小松菜・にんじんは茹でて水で冷やし、水気をしぼる。
- ③全ての材料を混ぜてできあがり。
※お好みでからしを入れましょう。

	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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
2月	ふた肉、とり肉、ツナ	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、クレープ	油、カレールウ、ごま油、ごま
3火	たまご、ハム、鯛つみれ、とうふ	牛乳、のり、わかめ	きぬさや、にんじん	ちらしずしの素、きゅうり、コーン、えのきたけ、ねぎ	米、じゃがいも、ゼリー	ノンエッグマヨネーズ
4水	さば、みそ、ツナ、ウィンナー	牛乳、しおこんぶ、こんぶ	にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、きゅうり、だいこん、こんにゃく	米、さとう、さといも	ごま油、ごま
5木	ハム、ふた肉、みそ	牛乳、ししゃも、あおのり	にんじん	もやし、きゅうり、しょうが、コーン、メンマ、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、ほろさめ、さとう、ワナンタン	油、ごま油、ごま
6金	とうふ、ふた肉、たまご、なつとう、かつおぶし、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、しいたけ、たくあん、キャベツ、つきこん、ねぎ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま
9月	とり肉、ふた肉、だいず、たまご、あぶらあげ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、りんご、パイナップル、もも	米、むぎ、さとう、ゼリー	油
10火	あつあげ、とり肉、みそ、だいず	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、つきこん、ねぎ	米、さとう、さつまいも	油、ごま、ごま油
11水	あぶらあげ、ふた肉、かまぼこ、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、もやし	ゆでうどん、さとう	ごま油、ごま
12木	とり肉、ツナ、とうふ、みそ、だいず	牛乳、くきわかめ	にんじん	レモン汁、きゅうり、もやし、まいたけ、えのきたけ、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
13金	ほき、ハム、ベーコン、とうふ	牛乳、チーズ、もすく	にんじん	にんにく、キャベツ、きゅうり、たくあん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ	米、パンこ、ほろさめ	オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ
16月	たまご、あぶらあげ、とうふ、みそ、だいず	牛乳、しおこんぶ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、かぼちゃコロッケ	油
17火	さわら、みそ、だいず、ハム、ふた肉	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、はくさい、つきこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、おじゃがもちボール	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
18水	ふた肉、とうりゅう、ウィンナー	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ	パン、パンこ、さとう、じゃがいも	デミグラスソース、オリーブ油
19木	ふた肉、ツナ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、クレープ	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
23月	ふた肉、とうりゅう、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、パンこ、こむぎこ	油、ごま油、ごま
24火	ふた肉、たまご、ハム、あつあげ、あさり	牛乳、チーズ	にんじん	ねぎ、しょうが、きゅうり、コーン、もやし、だいこん、キムチ	米、さつまいも	ごま油、ノンエッグマヨネーズ