

令和8(2026)年

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しょ。

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

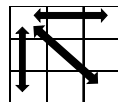
市のホームページ
からも見てね!



3月の給食目標 1年間のふりかえりをしよう

食育ビンゴにチャレンジ!

1年間の自分の食生活を振り返り、できたところに○をつけ、たて・よこ・ななめにいくつビンゴができるかチャレンジしてみよう!



<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食べず嫌いをせず、苦手な食べ物にもチャレンジできましたか?</p>
<p>④汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べましたか?</p>	<p>ここは ○にしてOK!</p>	<p>⑤朝ごはんは毎日しっかりと食べましたか?</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>

ビンゴ5~8れつ...すごい!この調子だ!
ビンゴ2~4れつ...いいね!他にできそうなことはあるかな?
ビンゴ0~1れつ...できることを増やしていこうね!

あなたのビンゴの数

れつ

3月の献立表



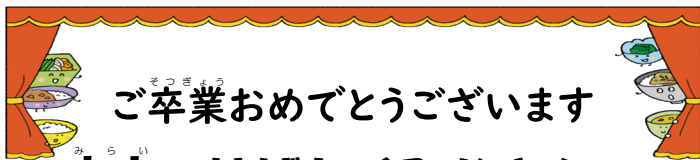
北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 青菜のそぼろ炒め さばのみそ煮 ごはん 豚汁 592/28.1/2.1 708/32.9/2.6	3 池田さんちのはちみつヨーグルト 海藻サラダ ポークカレー(爰ごはん) ごはん 631/22.8/2.2 796/27.2/2.6	4 コールスローサラダ セザミトースト ポークビーンズ 604/24.3/2.0 739/29.1/2.7	5 レモンカスタードタルト(中のみ) のり酢あえ わかめごはん 鶏スープ 585/25.3/2.6 814/30.5/3.1	6 青菜のみそマヨサラダ 鮭バーグ ごはん 大根のみそ汁 591/29.4/2.1 -
9 カリカリじゃこサラダ 厚揚げのごまだれ ごはん さつま汁 664/26.2/2.2 795/30.4/2.6	10 なつとうあえ ぎせい豆腐 ごはん 塩とり五目汁 576/27.9/1.9 687/32.0/2.1	11 もやしの中華あえ レバーと大豆のチリソース ごはん 中華スープ 623/27.8/2.1 743/32.2/2.7	12 さつまもとのりごの蒸しパン 野菜スープ ひじきそぼろ丼 654/27.3/2.1 812/32.1/2.2	13 かおりあえ たらのフライ ごはん けんちん汁 565/24.7/2.0 676/29.1/2.6
16 大根のピリうま漬 かぼちゃコロッケ ごはん たまごのみそ汁 574/21.1/1.8 718/25.0/2.4	17 スイートポテトサラダ レモンカスタードタルト(皆のみ) チーズ(皆のみ) チャーハン あさりのチゲスープ 576/22.3/2.2 761/28.4/3.0	18 レモンカスタードタルト(中のみ) アーモンドあえ ちくわの磯部揚げ(2つ) うどん ちゃんこうどん汁 642/25.5/2.4 838/32.4/2.8	19 いろいろお豆のサラダ さわらのみそ汁 焼き ごはん 水餃子 てっぺん汁 590/27.7/2.3 708/33.2/2.7	20 春分の日 しんぶん ひ
23 たくあんあえ レモンカスタードタルト(皆のみ) 鶏子丼 709/28.9/2.7 745/32.9/3.1 日吉小・中通小欠食	24 切干大根の手作り 梅あえ キャベツメンチ ごはん チンゲン菜スープ 736/27.9/2.5 小学校欠食	<p>2月に引き続き、中学3年生の『卒業までにもう一度食べたいメニュー』を太字で表しています。お楽しみに!</p>		<p>今月の地場産物</p> <ul style="list-style-type: none"> 大豆 米 <p>※天候や収穫量により使用できない場合があります。</p>

~かしわざき潮風カップが開催されます~

3月19日~22日に「全日本ジュニア水球選手権大会~かしわざき潮風カップ~」が、柏崎アクアパークで開催されます。給食でも19日の「水球てっぺん汁」を食べて応援しましょう!

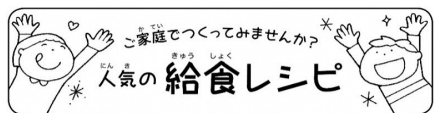




ご卒業おめでとうございます

未来へはばたくみなさんへ

私たちが生きていくうえで、絶対に欠かせないことが『食べる』ことです。私たち人間にとって、食べることは命をつなぐということだけでなく、体と心の成長に大きな役割を果たしています。どうかこれからも食べることを大切にしてください。中学3年生のみなさんは、今後、自分で食事を用意する機会が増えると思います。献立に悩んだときは、給食を思い出して、参考にしてもらえると嬉しいです。



『のり酢あえ』 人気のNo.1の野菜のおかず

【材料(4人分)】

- ほうれん草…60g ★しょうゆ…小さじ2
- キャベツ…60g ★酢…小さじ2
- もやし…100g ★刻みのり…4g
- ツナ…30g



【作り方】

- ①ほうれん草は2~3cm、キャベツは1~2cm幅の短冊切りにする。
- ②もやしと①の野菜を茹でる。茹でたら、冷水にさらして冷ます。
- ③②の水気をよく切って、ツナ、酢、しょうゆを加えて和える。
- ④最後に刻みのりを加えてサツと和えたら完成!

- ◎野菜は、小松菜やにんじんなど、好きな野菜で作ってください。
- ◎ツナの代わりにサラダチキンをほくして入れてもおいしいです!



3月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
2	月	サバ ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ だいす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん つきこん ねぎ	米 はるさめ じゃがいも	油
3	火	ぶた肉 ツナ	牛乳 海藻 ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン みかん パイ ナッブル 黄桃	米 むぎ じゃがいも さとう ゼリー はちみつ	油 カレールウ ごま油 ごま
4	水	とり肉 ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	マーガリン ごま油
5	木	とり肉 ツナ ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ	米 かたくりこ タルト(中のみ)	油
6	金	さけ とりひき肉 こうやとうふ ハム みそ あつあげ だいす	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ れんこん しょうが キャベツ コーン だいこん えのきだけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ
9	月	あつあげ とり肉 みそ だいす	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
10	火	とうふ とり肉 たまご なつとう	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 ごま油
11	水	とり肉 レバー だいす ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン えのきだけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま
12	木	とりひき肉 ぶた肉 だいす たまご ベーコン とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい りんご	米 さとう じゃがいも ホットケーキミックス さつまいも	油
13	金	たら とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう つきこん ねぎ	米 こむぎこ パンこ	油 ごま
16	月	たまご あぶらあげ とうふ みそ だいす	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 えのきだけ	米 かぼちゃコロッケ	油
17	火	ぶた肉 ハム あつあげ あさり	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん さやいんげん	ねぎ しいたけ 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 タルト(日吉小のみ)	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
18	水	肉だんご あぶらあげ みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	はくさい しめじ しらたき ねぎ もやし	ゆでうどん こむぎこ こめこ タルト(中通小のみ)	油 アーモンド
19	木	さわら みそ ミックスピーンズ だいす ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい つきこん えのきだけ	米 おじゃがもちボール	油
23	月	とり肉 あぶらあげ たまご とうふ みそ だいす	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ たくあん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	米 さとう じゃがいも タルト(柏崎小、荒浜小、横原小のみ)	油 ごま
24	火	ぶた肉 かつおぶし とりひき肉 なた	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん コーン うめ もやし	米 パンこ こむぎこ	油



~心あたたまるお手紙をいただきました~

受配校のみなさんから、北部調理場へお手紙が届きました。感謝の気持ちや、好きな給食など、心温まるメッセージがたくさんあり、とてもうれしい気持ちになりました。これからも、安全でおいしい給食を北部調理場からお届けします！
楽しみにしててくださいね。

