

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。

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

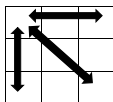
市のホームページ
からも見てね!



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>⑤朝ごはんは毎日しっかり食べましたか?</p>	<p>⑥箸を正しく持つ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 こんだて表

月	火	水	木	金
<p>3月</p> <p>3/5 3/18</p> <p>3/5 中学3年生リクエスト献立</p> <p>鏡が沖中学校と南中学校の3年生に、卒業までにもう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました。中学3年生にとって5日が最後の給食です。みんなで味わっていただきましょう。</p> <p>小:1福祉-/たんぱく質/塩分 中:1福祉-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>3/12</p> <p>ミルメーク ココア</p> <p>コーン おひたし</p> <p>三色 そぼろ丼 (麦ごはん) 花ふの すまし汁</p> <p>605 / 24.2 / 2.1 757 / 28.4 / 2.4</p> <p>かしわざき食育5が榮献立</p>	<p>3/13</p> <p>たくあん あえ 笹かまの いそべ揚げ (小1, 中2)</p> <p>ゆでうどん すき焼き うどん汁</p> <p>581 / 24.5 / 2.7 756 / 30.7 / 3.3</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>3/14</p> <p>お祝いクレーフ (中学のみ)</p> <p>のり酢あえ チキン たれかつ丼 (麦ごはん) 春雨 スープ</p> <p>596 / 28.3 / 2.4 844 / 34.6 / 3.0</p> <p>中学3年生リクエスト献立</p>	<p>3/15</p> <p>3月 地場産物</p> <p>米 大豆</p> <p>※天候や収穫量により使用できない場合があります。</p> <p>あしのいんげん 切干大根 サラダ コーン フレーク フィッシュ</p> <p>606 / 24.2 / 2.1 757 / 28.4 / 2.4</p> <p>鏡が沖中、南中欠食</p>
<p>3/16</p> <p>カリカリ じゃこ サラダ 和風おろしハンバーグ</p> <p>ごはん うま塩 とり汁</p> <p>628 / 29.8 / 1.8 787 / 35.6 / 2.0</p> <p>鏡中2-2作成献立</p>	<p>3/17</p> <p>ひじき サラダ 白身魚の レモン醤油</p> <p>ごはん 香キャベツのみそ汁</p> <p>617 / 24.3 / 2.2 766 / 28.6 / 2.5</p> <p>鏡中2-2作成献立</p>	<p>3/18</p> <p>背割りコッペパンにチリコンカンをはさんで食べましょう</p> <p>寒天 サラダ チリコンカン</p> <p>背割りコッペパン 白菜の クリーム煮</p> <p>620 / 30.0 / 2.6 760 / 35.6 / 3.2</p> <p>ばくもぐランチ</p>	<p>3/19</p> <p>お祝いクレーフ (小学のみ)</p> <p>大根の ビリうま漬 かつおコロッケ</p> <p>ごはん たまごのみそ汁</p> <p>573 / 21.1 / 1.8 740 / 25.4 / 2.4</p> <p>鏡中3年生リクエスト献立</p>	<p>3/20</p> <p>春分の日</p> <p>もやし中華 あえ しゃぶしゃぶ 犬豆のチリソース</p> <p>ごはん 中華 スープ</p> <p>627 / 28.9 / 2.1 783 / 34.2 / 2.6</p>
<p>3/23</p> <p>ゆかりあえ 厚揚げのごまだれ</p> <p>手作りのごはんと さつま汁</p> <p>648 / 25.3 / 2.6 811 / 29.9 / 3.2</p> <p>新道小最終日</p>	<p>3/24</p> <p>手作りのおからドーナツ アーモンド サラダ</p> <p>チャーハン あさりの中華スープ</p> <p>728 / 34.5 / 3.5 742 / 33.7 / 2.7</p> <p>鏡中2-1作成献立</p>	<p>3/18</p> <p>ばくもぐランチ</p> <p>水球てっぺん汁</p> <p>3月のばくもぐランチは、19日から開催される『2026KASHIWAZAKI潮風カッパ』に合わせて『水球てっぺん汁』です。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!</p> <p>591 / 27.7 / 2.3 742 / 33.7 / 2.7</p> <p>ばくもぐランチ</p>	<p>3/25</p> <p>さばのみそ煮 ナムル フルコギ炒め</p> <p>ごはん 豚汁</p> <p>601 / 27.8 / 2.3 756 / 33.3 / 2.8</p> <p>鏡中2-3作成献立</p>	<p>3/26</p> <p>いろいろなお豆のサラダ さわらのみそチーズ焼き</p> <p>ごはん 水球てっぺん汁</p> <p>671 / 21.8 / 2.4 728 / 25.3 / 3.0</p> <p>ばくもぐランチ</p>



中学3年生のみなさんへ ご卒業おめでとございます

9年間の給食も残りわずかとなりました。毎日の給食の時間は、皆さんの健康の保持増進はもちろん、助け合って準備・片付けをすること、衛生的に食べ物を扱うことを学ぶ時間でもありました。会食時は、楽しく食べたり、マナーを守ったりすることで、人を思いやる心を育みました。これからは、自分で食事を用意する機会が増えると思います。給食で学んだことを生かし、心も体も元気になる食生活を送ってください。



アイデアいっぱいの献立が登場！

3月は、鏡が沖中学校の2年生が今まで「食」について学んできたことを生かし、考えた献立が登場します。どの献立も工夫された楽しい献立です。お楽しみに♪

◆3/10 鏡が沖中2年2組の献立◆ ◆3/16 鏡が沖中2年3組の献立◆

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・白身魚のレモン醤油 ・ひじきサラダ ・春キャベツのみそ汁 ・牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さばのみそ煮 ・ごまあえ ・豚汁 ・牛乳 |
|--|--|

◆3/17 鏡が沖中2年1組の献立◆

- ・ごはん
- ・プルコギ炒め
- ・ナムル
- ・チゲスープ
- ・牛乳



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

このテーマは、食事を家族や友だちとともにし、その中で、感謝の心を育むことや食事のマナーを守ることを学んでほしいという思いから設定されました。今年度の給食も残りあとわずかです。みんなで、楽しい給食時間にしましょう♪

3月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索:柏崎市HPトップ画面>子育て>教育>学校給食>学校給食だより

2026年 3月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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
2	月	ぶた肉、ベーコン	牛乳、スキムミルク、チーズ、のり	にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きよみオレンジ	米、むぎ、じゃがいも	油、カレールウ、ごま
3	火	とり肉、ぶた肉、だいず、たまご、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな、きぬさや	たけのこ、しょうが、もやし、コーン、えのきだけ、はくさい	米、むぎ、さとう、ふみルメーフ	油、ごま油
4	水	ぶた肉、焼き豆腐、かまぼこ	牛乳、あおのり	にんじん	はくさい、しいたけ、しらたき、ねぎ、たくあん、キャベツ、きゅうり	ゆでうどん、さとう、こむぎこ	油、ごま
5	木	とり肉、ツナ、ベーコン、とうふ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、もやし	米、むぎ、こむぎこ、パンこ、さとう、はるさめ、クレープ(中学のみ)	油
6	金	さけ、とり肉、ウィンナー	牛乳	にんじん、ブロッコリー	きりぼしだいこん、キャベツ、たまねぎ、コーン	米、パンこ、さとう、コーンフレーク、マカロニ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、油
9	月	ぶた肉、とり肉、とうふ、あつあげ	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん	たまねぎ、だいこん、キャベツ、コーン、ごぼう、ねぎ	米、パンこ、さとう、かたくりこ、さといも	ごま油
10	火	たら、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん	コーン、もやし、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、レモン汁	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、油、ごま
11	水	ぶた肉、だいず、ひよこめめ、とり肉	牛乳、かんてん、くきわかめ、スキムミルク	ピーマン、にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、コーン	パン、こめこ、さとう、じゃがいも	油、デミグラスソース、ペジャンソース
12	木	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、えのきだけ	米、かぼちゃコロッケ	油
13	金	とり肉、レバー、だいず、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
16	月	さば、みそ、ぶた肉、とうふ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう	ごま、ごま油
17	火	ぶた肉、ハム、とり肉、とうふ、たまご、みそ	牛乳	にんじん、にら、ほうれんそう、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、はくさい、えのきだけ、キムチ、ねぎ	米、さとう	ごま油、ごま
18	水	さわら、みそ、ミックスビーンズ、だいず、ぶた肉	牛乳、チーズ	にんじん、ブロッコリー、こまつな	たまねぎ、キャベツ、はくさい、つきこん、えのきだけ	米、おじゃもちボール	油
19	木	鯛つみれ、とうふ、ハム、エビフライ	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、うめ、えのきだけ、ねぎ	米、クレープ(小学のみ)	油、ノンエッグマヨネーズ
23	月	かつおぶし、あつあげ、とり肉、みそ、だいず	牛乳、ちりめん、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、つきこん、ねぎ	米、さとう、さつまいも	油、ごま
24	火	ぶた肉、たまご、ツナ、あさり、とうふ、おから、とうにゅう、きなこ	牛乳	にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、こまつな	ねぎ、しいたけ、しょうが、キャベツ、コーン、メンマ	米、さとう、ホットケーキミックス	ごま油、アーモンド、油