

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。

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290
FAX (48) 2291

市のホームページ
からも見てね!

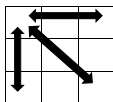


3月の給食目標 1年間のふりかえりをしよう

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、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 こんだて表

月	火	水	木	金
2 ミルメーク ココア 春雨 サラダ わかめ ごはん 691/31.0/2.8 868/37.4/3.6	3 いかの アーモンド がらめ 辛子あえ えび フライ 菜の花 すまし汁 ちらし 628/22.8/2.7 750/26.7/3.3	4 根菜de カレーソテー ビスキュイ パン 白菜 クリーム煮 612/23.1/2.1 752/28.0/2.7	5 抹茶プリン (中) のりず あえ 菊花 しゅうまい ごはん どさんこ スープ 577/30.2/2.2 821/38.9/3.2	6 カリカリ じゃこサラダ 厚あげの ごまだれ ごはん さつま汁 658/26.4/2.3 中欠食
9 かおり あえ ごはん 594/23.4/1.9 755/28.3/2.5	10 とりと車心の 揚げ煮 ごはん 586/31.4/2.2 696/36.7/2.7	11 なっとう あえ ごはん 576/26.9/2.1 731/32.7/2.8	12 梅マヨ あえ ごはん 641/27.5/2.4 803/33.2/2.8	13 たくあん サラダ ごはん 610/19.9/2.3 777/24.1/2.9
16 チーズ スイーツ ポテト サラダ チャーハン あさりの チゲスープ 620/25.7/2.6 773/30.6/3.6	17 じゃがいもの 昆布あえ ごはん 619/27.6/1.8 783/33.2/2.3	18 手作りだよ 青菜 ナムル 肉まん うどん 短々うどん スープ 722/28.2/2.3 931/35.1/2.9	19 手作りだよ 大豆と ほうれん草の サラダ キーマ カレー 655/25.5/2.1 813/33.1/3.0	20 春分の日 都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 小:144キ-/たんぱく質/塩分 中:144キ-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など
23 手作りだよ ロースト ポテト そばめし わかめ スープ 小欠食 773/27.0/2.8	<p>ばくもぐランチ 3/19</p> <p>3月のばくもぐランチは、19日から22日に開催される2026かしわざき潮風カップに合わせて『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>			

かしわざき 食育5か条給食 3/12

か 噛んでかしく 肥満予防	し 食卓に旬の食材、 地元の野菜	わ 和食で 栄養バランス◎	ざ さかな、最近 いつ食べた?	き 今日も一緒に いただきます
---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------

3月のかしわざき 食育5か条給食は、全ての文字を入れた献立です。給食を食べながら総復習をしてみてください。



弁当 つく お弁当を作ってみよう!

春休みは普段できない体験が出来る貴重な機会です。

そこで、家族や自分のためにお弁当作りに取り組んでみ

てはいかがでしょうか?一人で出来ない人はおうちのひと

やってみてもよいですね。衛生面、栄養、彩りなど考えて

作ってみましょう。

弁当 づく お弁当作りのポイント

- ①おかずはしっかり火を通す。
- ②濃い目の味付けて傷みにくく。
- ③わさび、酢、梅干しなどで抗菌効果アップ。
- ④生野菜はよく洗って、水気を切り衛生的に。
- ⑤水気を切ってから詰める。
- ⑥は冷めてからふたをしよう。

弁当 つく かつ お弁当の詰め方

①ごはんを詰める

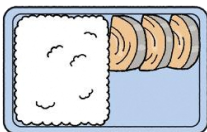
ごはんは温かいうちに詰めて冷ます。

お弁当箱の1/2を主食にする。



②主菜を詰める。

冷ました肉、魚、卵などの主菜の
おかずを詰める。お弁当箱の残り
の1/3を主菜にする。



③副菜を詰める。

形が整いにくいもの、味が移りやすい
ものはカップなどを使う。おかず部分の



2/3を副菜にする。

3月材料表

2026年3月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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
2月	いか、ぶた肉、厚あげ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しらたき	米、かたくりこ、さとう、はるさめ、じゃがいも、ミルメーク	アーモンド、ごま油
3火	たまご、とうふ、えびフライ	牛乳、ひじき、しおこんぶ、わかめ	にんじん、とうな、こまつな	れんこん、たけのこ、キャベツ、もやし、コーン、しめじ、しらたき、ねぎ	米、おぎ、さとう、ふ	油、ごま
4水	たまご、ウィンナー、肉だんご、いんげんまめ	牛乳	にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう	れんこん、ごぼう、はくさい、カリフラワー、たまねぎ	パン、さとう、こむぎこ、じゃがいも、いちごジャム	バター、アーモンド、油、ホワイトルウ
5木	ぶた肉、だいち、たまご、とり肉	牛乳、のり、わかめ	さやいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ、コーン、ねぎ	米、さとう	ごま油、ごま
6金	厚あげ、肉だんご、だいち、みそ、とり肉	牛乳、ちりめん	さやいんげん、にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、だいこん、つきこん	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ごま、ごま油
9月	とり肉、あさり、油あげ、みそ、だいち	牛乳	さやいんげん、こまつな、にんじん、ほうれんそう	キャベツ、コーン、たまねぎ、しめじ、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、ふ、さとう	油、ごま
10火	さわら、みそ、たまご、油あげ、とうふ、だいち	牛乳、チーズ、しおこんぶ	ブロッコリー、にんじん、こまつな	ねぎ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米	
11水	とうふ、だいち、たまご、なっとう、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、たくあん、キャベツ、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油
12木	さば、みそ、ぶた肉、とうふ	牛乳	ブロッコリー、にんじん、こまつな	コーン、うめ、しらたき、ごぼう、はくさい、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
13金	だいち、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな、かぼちゃ	たくあん、キャベツ、きゅうり、だいこん、しめじ、しらたき	米、こむぎこ、かたくりこ、ポテトコロッケ	油、ごま
16月	とり肉、ぶた肉、厚あげ、あさり	牛乳、チーズ	にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ	ねぎ、きくらげ、エリンギ、きゅうり、コーン、キャベツ、もやし、だいこん、キムチ	米、さつまいも	油、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ
17火	あかうお、とり肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな、さやいんげん	カリフラワー、キャベツ、たけのこ、しめじ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも、さとう、ワンタン皮	油、ごま油、ごま
18水	とり肉、みそ、ぶた肉、だいち、調製豆乳	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	はくさい、たまねぎ、しめじ、コーン、もやし、えのきたけ	うどん、さとう、かたくりこ、こめこ、ホットケーキミックス	ごま、油、ごま油
19木	とり肉、だいち、ハム	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク、かんてん	にんじん、ブロッコリー、トマト、ほうれんそう	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン、黄桃	米、じゃがいも、はちみつ、さとう、ゼリー	カレールウ、油
23月	とり肉、あさり、かに風味かまぼこ、厚あげ	牛乳、あおのり、チーズ、わかめ	にんじん、さやいんげん、トマト	たまねぎ、コーン、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	米、焼きたまご、じゃがいも、ゼリーもと、オレンジジュース、ナタデココ	油