

令和8(2026)年

# 3月 給食だより

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。

柏崎市西部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)9563

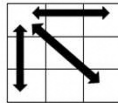
市のホームページ  
からも見てね!



## 3月の給食目標 ねんかん 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行い、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 たいこん大根サラダ 豚キムチ ごはん 中華コーン たまご卵スープ 594/265/29 741/314/35	3 お米のタルト ずのり酢あえ とりのからあげ わかめごはん どさんこ汁 693/280/32 840/333/40	4 小1,2年1尾 小3年~2尾 中学 2尾 あおな青菜のおひたし ししゃもの風味揚げ うどん カレーうどん汁 642/271/31 833/338/37	5 梅マヨサラダ ハンバーグ和風ソース ごはん 野菜スープ 635/254/26 788/300/31	6 なめたけあえ さんまのまつえに松茸煮 ごはん うち豆と豚汁 598/271/25 749/325/30
ニ中リクエスト献立		かしわざきの食育5か条献立		ニ中欠食
9 チーズ(中のみ) スイートポテトサラダ チャーハン あさりのチゲスープ 594/237/22 782/300/32	10 カリカリじゃこサラダ あつ厚揚げのごまだれ ごはん さつまいも汁 660/255/23 823/301/27	11 チキンサラダ きなこトースト スープスパゲテ 600/268/24 805/340/32	12 ごま味サラダ ねぎ塩豚丼 豆腐のみそ汁 562/259/21 700/303/24	13 なっとうあえ ぎせい豆腐 ごはん しお塩とりごちくじる五目汁 577/279/19 722/326/21
16 たいこん大根のびりうまづけ かぼちゃコロケ ごはん たまご卵のみそ汁 573/212/18 742/256/24	17 きりぼし切干あえ とりとレバーのごまみそあえ ごはん もやしスープ 637/276/28 790/330/32	18 手作りココアプリン コールスローサラダ カレーライス 646/236/23 805/278/28	19 いろいろお豆のサラダ さわらのみそチーズ焼き ごはん 水球てっぺん汁 591/278/23 742/339/27	20 春分の日 ばくもぐランチ ごあいさつ ごあいさつがまじまじに いただきます
23 おからサラダ コーンピラフ 豆乳チャウダー 601/237/25 756/282/33	<p>こんだて * 献立は都合により変更させていただきます。可能性があります。ご了承ください。</p> <p>小: 14時~16時 / たんぱく質 / 塩分 中: 14時~16時 / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・行事など</p>		<p>3月3日は... 第三中学校 リクエスト給食 中学3年生の皆さんがリクエストしてくれました。給食を食べるのもあと数回です。楽しくおいしく食べてくださいね!</p>	<p>3月5日は... かしわざきの食育5か条献立 き 今日も一緒にいただきます</p>

### かしわざき潮風カップ開催!

3月19日(木)~22(日)に県立柏崎アクアパークで行われます。全国予選を勝ち抜いた17歳以下の水球男子16チーム、女子12チームが出場し、日本一を決定します。

### 3/19 今月の ばくもぐランチ 「水球てっぺん汁」

かしわざき潮風カップ開催に合わせて、「水球てっぺん汁」です。中には、水球ボールに見立てたおじゃがもちが入っています。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!

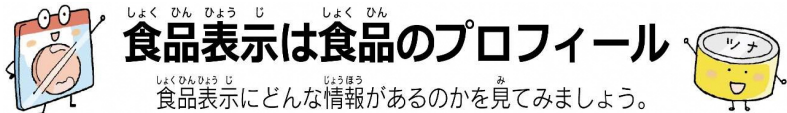




# 食育だより 3月

テレビ、新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食の情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購買部数をあげるためのものもあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。

## 食品表示を見てみましょう



### 食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

**原材料名**  
使用量の多いものから表示されます。

**期限**  
賞味期限や、消費期限が表示されます。

**保存方法**  
保存するときに注意することが書いてあります。

**加工食品の食品表示例**

名称/ロースハム(スライス)  
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物  
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載  
保存方法/要冷蔵(10℃以下)  
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)  
卵・乳成分・大豆・豚肉

**栄養成分表示**  
食品に含まれる栄養成分が表示されます。

**アレルギー物質の表示**  
食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

## 何で判断する? 食品の購入

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。



## 3月食材料表



働 き	からだ 体をつくる(赤)		からだの調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品	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、あつあげ、みそ、ハム、たまご	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、キムチ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、コーン	米、さとう、かたくりこ	油、ごま
3 火	とり肉、ツナ、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ	米、かたくりこ、タルト	油、ごま油
4 水	とり肉、あぶらあげ、かつおぶし	牛乳、ししゃも、あおのり、しおこんぶ	にんじん、こまつな、とうな	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、もやし	ゆでうどん、かたくりこ、こむぎこ	カレールウ、ごま、油
5 木	ぶた肉、とり肉、だいた、とうにゅう、ハム、ウィンナー	牛乳	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、カリフラワー、コーン、うめ、キャベツ	米、パンこ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
6 金	さんま、ぶた肉、とうふ、だいた、みそ	牛乳、こんぶ	ほうれんそう、にんじん、こまつな	もやし、なめたけ、だいこん、えのきたけ、しょうが	米、さとう、じゃがいも	
9 月	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、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
10 火	あつあげ、とり肉、みそ、だいた	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	きなこ、とり肉、ベーコン、いか、えび	牛乳、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン	パン、さとう、スバゲティ	乳不使用マーガリン、油、オリーブ油、ベシャメルソース
12 木	ぶた肉、かまぼこ、とうふ、みそ、だいた	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、つきこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
13 金	とうふ、とり肉、たまご、なっとう	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
16 月	たまご、あぶらあげ、とうふ、みそ、だいた	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	とり肉、レバー、みそ、なると	牛乳	にんじん、こまつな、チンゲンサイ	きりぼしだいこん、もやし、コーン	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
18 水	ぶた肉、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、さとう、プリンのもと、ココア	油、カレールウ、ホイップクリーム
19 木	さわら、みそ、ミックスピーンス、だいた、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、えのきたけ	米、おじゃがもちボール	油
23 月	とり肉、おから、ハム、ベーコン、いんげんまめ、とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ、コーン、はくさい、きゅうり	米、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、ホワイトルウ