

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 東部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (25)3204

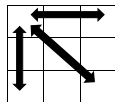
市のホームページ  
からも見てね!



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食べましたか?</p>
<p>⑥ 箸を正しく使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 献立表

月	火	水	木	金		
<p>未来へはばたくみなさんへ</p> <p>卒業を迎える皆さん、ご卒業おめでとうございます。これからも「食」を楽しみ、自分の心と体の健康のため、食べることを大切にしてください。 ☆印は、北条小6年生でリクエストの多かったメニューです。</p>						
<p>2</p> <p>☆のり酢 あえ</p> <p>☆みそ ワンタン スープ</p> <p>ごはん</p> <p>656 / 27.5 / 2.5 827 / 32.3 / 2.9</p>		<p>3</p> <p>☆とり肉の から揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>644 / 25.6 / 2.5 833 / 31.1 / 3.0</p>		<p>4</p> <p>☆エネルギー ソース炒め</p> <p>ごはん</p> <p>580 / 26.4 / 2.2 744 / 31.4 / 2.6</p>	<p>5</p> <p>☆たんぱく質 がミニゼリー</p> <p>☆ポーク カレー</p> <p>ごはん</p> <p>618 / 22.2 / 2.2 851 / 27.7 / 2.6</p>	<p>6</p> <p>☆たんぱく質 がミニゼリー</p> <p>☆ABC スープ</p> <p>ごはん</p> <p>576 / 21.8 / 2.0 北条中なし</p>
<p>9</p> <p>マカロニ ポテト サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>600 / 25.7 / 1.8 765 / 30.7 / 2.2</p>		<p>10</p> <p>なめだけ あえ</p> <p>ごはん</p> <p>631 / 26.9 / 2.2 788 / 30.4 / 2.7</p>		<p>11</p> <p>☆たんぱく質 大根の サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>663 / 24.7 / 2.4 789 / 28.7 / 2.7</p>	<p>12</p> <p>☆たんぱく質 なつとう あえ</p> <p>ごはん</p> <p>578 / 27.1 / 1.9 735 / 31.9 / 2.2</p>	<p>13</p> <p>☆たんぱく質 フルーツゼリー</p> <p>☆ABC スープ</p> <p>ごはん</p> <p>673 / 22.9 / 2.4 797 / 26.5 / 2.8</p>
<p>16</p> <p>☆たんぱく質 カリカリ じゃこ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>607 / 24.5 / 2.2 808 / 31.7 / 2.6</p>		<p>17</p> <p>☆たんぱく質 野菜の さぼろ 炒め</p> <p>ごはん</p> <p>610 / 28.1 / 2.3 763 / 31.9 / 2.7</p>		<p>18</p> <p>☆たんぱく質 コーン サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>644 / 32.0 / 2.5 785 / 38.3 / 3.0</p>	<p>19</p> <p>☆たんぱく質 ☆ワカメ スープ</p> <p>ごはん</p> <p>669 / 27.8 / 2.8 750 / 32.1 / 3.0</p>	<p>20</p> <p>☆たんぱく質 ☆ワカメ スープ</p> <p>ごはん</p> <p>春分の日 Spring... Spring... Spring...</p>
<p>23</p> <p>☆たんぱく質 さめのごま ケチャップ ソース</p> <p>ごはん</p> <p>北条小なし 750 / 30.5 / 2.4</p>		<p>24</p> <p>☆たんぱく質 チーズ ソース</p> <p>ごはん</p> <p>北条小なし 765 / 28.2 / 2.8</p>		<p>ばくもぐランチ &lt; 水球てっぺん汁 &gt;</p> <p>3月19日~22日に、17歳以下の水球選手が全国から集まり「全日本ジュニア水球競技選手権大会 かしわざき潮風カップ」が開かれます。白玉団子を水球のボールに見立てた水球てっぺん汁を食べて、頑張る選手を応援しましょう。</p>		



# 「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

## 将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



### Q. インターネットで正しい食情報を調べるには?

A. インターネットの食情報は、うそをついてだまそうとしている人や、間違った情報を発信している人もいます。

インターネットで調べる時は、子ども向けの検索サイトを利用し、役所、公共施設などの信頼性の高い複数のサイトで調べます。また、本や新聞などのインターネット以外のもので確認することも大切です。



# 3月 食材料表

2026年3月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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
		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、ツナ、みそ、 なると	牛乳、のり	にんじん、こまつな、 にら	しょうが、キャベツ、もやし、 えだまめ、メンマ、たまねぎ	米、かたくりこ、 くるまふ、さとう、 じゃがいも、ワンタン	油、ごま油
3	火	たまご、とり肉、 ぶた肉、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな、 さやえんどう	しょうが、えのきだけ、れんこん、 ぼう、たけのこ、ねぎ	米、かたくりこ、 はるさめ、三色ゼリー	油
4	水	さば、ぶた肉、みそ、 あつあげ	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	しょうが、キャベツ、きりぼしだいこん、 たまねぎ、しめじ、ねぎ	米、じゃがいも、 さとう	油
5	木	ぶた肉、ハム、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、コーン	米、麦、じゃがいも、マカロニ、 (小) ミニようなしゼリー、 (中) クレープ	油、カレールウ
6	金	とり肉、ハム、 だいず、ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、 グリーンピース	米、じゃがいも、 マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ、油
9	月	ぶた肉、ハム、みそ、 あつあげ	牛乳	にんじん、 ピーマン、こまつな	しょうが、キャベツ、たまねぎ、もやし、 えのきだけ、レモン果汁、きゅうり	米、マカロニ、 かたくりこ、さとう、 じゃがいも	油、ノンエッグマ ヨネーズ
10	火	あつあげ、みそ、 豆乳、肉だんご	牛乳、ししゃも、 青のり	こまつな、にんじん	もやし、なめだけ、はくさい、ねぎ、 しめじ	米、てんぷらこ	油、ごま
11	水	ぶた肉、なると、ツナ、 油あげ、きんとき豆、 てぼう豆、だいず、黒豆	牛乳	こまつな、にんじん、 かぼちゃ	たまねぎ、えのきだけ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、ねぎ	ゆでうどん、さとう、 こむぎこ、パンこ	油
12	木	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、きゅうり、ねぎ、 つきこん、たくあん	米、かたくりこ、 じゃがいも、さとう	油、ごま、ごま油
13	金	ぶた肉、だいず、 ハム	牛乳、海そう	にんじん	しょうが、たまねぎ、エリンギ、 きゅうり、だいこん、こんにやく、 キャベツ、黄桃、パイナップル	米、麦、じゃがいも、 さとう、ゼリーのもと	油、ハヤシルウ、 デミグラスソース
16	月	あつあげ、とり肉、 みそ	牛乳、ちりめん	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、ごま油
17	火	さわら、みそ、 ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ	にんじん、にら、 こまつな	たまねぎ、しょうが、はくさい、 えのきだけ	米、さとう、 はるさめ、いもだんご	油
18	水	ぶた肉、とり肉、 とうふ、豆乳、 白いんげん豆	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン	パン、パンこ、 さとう、かたくりこ、 マカロニ、じゃがいも	油、 ベシヤメルソース
19	木	とり肉、ツナ、みそ、 ぶた肉、かまぼこ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、 にら	しょうが、もやし、きゅうり、たまねぎ、 メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、 (小) クレープ (中) ミニようなしゼリー	油、ごま油
23	月	さめ、ぶた肉、 とうふ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、しょうが、コーン、だいこん、 ごぼう、たまねぎ、つきこん、ねぎ	米、かたくりこ、 さとう、じゃがいも	油、ごま
24	火	とり肉、ハム、 だいず、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、コーン、 グリーンピース	米、じゃがいも、 マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ、油