

2024年度

3月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)4573

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う。

3月の給食目標

ねんかん
1年間のふりかえりをしよう



市のホーム
ページから
も見てね



みなさんはこの1年間、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか。

できたことに○、できなかったことには×をつけて、自分の食生活を振り返りましょう。

<p>①食事の前には忘れずに手洗いを 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苦手な食べ物にもチャレンジ できましたか？</p>
<p>④よくかんで食べることを心がけ ましたか？</p>	<p>⑤朝ごはんを毎日食べました 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>	<p>できなかったところは、 来年度に生かせるように しましょう！</p>

3月 献立表

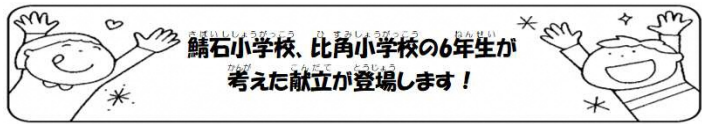
月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>三色ゼリー</p> <p>春色 サラダ</p> <p>エビ フライ</p> <p>お祝い クレープ (中のみ)</p> <p>海藻 サラダ</p> <p>ハ石 ナムル</p> <p>鯖カップ のみそ煮</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>豚のしょうが炒め</p> <p>柏崎大豆のサラダ</p> <p>白身魚のハーブチーズ焼き</p> <p>ちらし 寿司</p> <p>すまし汁</p> <p>カツカレー</p> <p>ごはん スキー豚汁</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p> <p>ごはん かき玉汁</p> <p>606/22.1/2.8</p> <p>789/28.4/3.8</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>4</p> <p>お祝い クレープ (中のみ)</p> <p>海藻 サラダ</p> <p>ハ石 ナムル</p> <p>鯖カップ のみそ煮</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>豚のしょうが炒め</p> <p>柏崎大豆のサラダ</p> <p>白身魚のハーブチーズ焼き</p> <p>ちらし 寿司</p> <p>すまし汁</p> <p>カツカレー</p> <p>ごはん スキー豚汁</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p> <p>ごはん かき玉汁</p> <p>658/24.1/2.7</p> <p>929/30.2/3.1</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>5</p> <p>ハ石 ナムル</p> <p>鯖カップ のみそ煮</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>豚のしょうが炒め</p> <p>柏崎大豆のサラダ</p> <p>白身魚のハーブチーズ焼き</p> <p>ちらし 寿司</p> <p>すまし汁</p> <p>カツカレー</p> <p>ごはん スキー豚汁</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p> <p>ごはん かき玉汁</p> <p>603/24.8/2.4</p> <p>761/29.5/2.9</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>6</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>豚のしょうが炒め</p> <p>柏崎大豆のサラダ</p> <p>白身魚のハーブチーズ焼き</p> <p>ちらし 寿司</p> <p>すまし汁</p> <p>カツカレー</p> <p>ごはん スキー豚汁</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p> <p>ごはん かき玉汁</p> <p>636/27.3/2.3</p> <p>793/32.4/2.9</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>7</p> <p>柏崎大豆のサラダ</p> <p>白身魚のハーブチーズ焼き</p> <p>ちらし 寿司</p> <p>すまし汁</p> <p>カツカレー</p> <p>ごはん スキー豚汁</p> <p>ごはん なめこのみそ汁</p> <p>ごはん かき玉汁</p> <p>570/28.9/2.1</p> <p>ひなまつり献立</p>
<p>10</p> <p>ごまあえ 五目卵焼き</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>沢煮焼</p> <p>606/22.1/2.8</p> <p>789/28.4/3.8</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>11</p> <p>磯香 あえ</p> <p>じゃがいものそばろ煮</p> <p>658/24.1/2.7</p> <p>929/30.2/3.1</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>12</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>手作りハンバーグ</p> <p>セルブハンバーガー</p> <p>603/24.8/2.4</p> <p>761/29.5/2.9</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>13</p> <p>五色 サラダ</p> <p>鶏と里芋の甘辛揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>636/27.3/2.3</p> <p>793/32.4/2.9</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>14</p> <p>たくあん あえ</p> <p>赤魚の照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのみそ汁</p> <p>570/28.9/2.1</p> <p>ひなまつり献立</p>
<p>17</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ひじき そぼろ丼</p> <p>680/30.2/2.1</p> <p>847/35.7/2.5</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>18</p> <p>潮風 サラダ</p> <p>鯖のみそマヨ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>水球 てっぺん汁</p> <p>632/26.0/2.7</p> <p>796/31.4/3.0</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>19</p> <p>お祝い クレープ (中のみ)</p> <p>切干 ナムル</p> <p>ウィンナーとチーズの春巻き</p> <p>長崎生薑醤油ラーメン</p> <p>756/29.5/4.1</p> <p>815/35.3/4.9</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>ごはん</p> <p>659/29.0/2.4</p> <p>823/34.4/2.9</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>21</p> <p>ゆかり あえ</p> <p>手作りキャベツメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>657/26.3/2.3</p> <p>820/31.1/2.7</p> <p>ひなまつり献立</p>
<p>24</p> <p>手作りフルーツゼリー</p> <p>カルシウムサラダ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>860/27.6/3.5</p> <p>東中・第二中のみ</p>	<p>ひな祭りの行事食</p> <p>ひな祭りの行事食は、ひしもちや華もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもち、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。華もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかかたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。</p> <p>水球 てっぺん汁</p>	<p>3月の地場産物は...</p> <p>ごはん</p> <p>大豆</p>	<p>*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：1時～1時半/たんぱく質/塩分 中：1時半～2時/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	

かしわさき 水球 てっぺん汁

毎月19日は食育の日です。柏崎市では、毎月19日前後に市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、水球応援メニューとして「水球 てっぺん汁」が登場します。今年で11回目となる「全日本ジュニア(U17)水球競技選手権大会(かしわさき潮風カップ)」が3月20日から開催されます。



水球 てっぺん汁を
食べて、みんなで
水球を応援
しよう!!



家庭科の授業で「1食分の献立」を考える学習をしました。
献立を考えるときのポイントは、以下の4つです。

- ① 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、栄養バランスばっちり！
- ② 季節感を大切に。旬の食材、地場産物を取り入れよう！
- ③ 味のバランスや彩りはどうか？料理の組合せを考えよう！
- ④ 自分のこだわりのポイントを考えよう！



さらに、レベルアップを目指すために、副菜は3つ、汁物は5つ以上の食品を使っているかチェックしました。



【鯖石小学校】6年生共同考案メニュー！

「ごはん、鯖カッパのみそ煮、八右ナムル、スキー豚汁」

←鯖カッパ

☆こだわりのポイント☆

☆鯖石小学校のご当地キャラ「鯖カッパ」の好物が鯖なので、鯖を使ったみそ煮にしました。また、学校の近くにある八右山では野菜がたくさんとれるため、野菜たっぷりのナムルには「八右ナムル」という名前をつけました。豚汁は、毎年スキー教室のお昼に食べる、体があたたまる豚汁をイメージしました。

【比内小学校】6年竹組 中上 芽生さん考案！！

「ごはん 鶏と里芋の甘辛揚げ 五色サラダ 豚汁」

☆こだわりのポイント☆

五色サラダには、旬の野菜を取り入れ、彩りに気を付けました。また、不足しがちな無機質をサラダにたくさん入れました。鶏と里芋の甘辛揚げは、甘じょっぱい味付けにして、ごはんが進むように工夫しました。豚汁に、甘い玉ねぎを入れたこともポイントです。



ヘルシオ(減る塩)DAY



今月のヘルシオおすすめポイントは「だし」

今月のヘルシオDAYは、7日です。だしが効いていると、薄味でも満足感が得られ、おいしく食べることができます。だしの効いた「かき玉汁」を味わっていただきましょう。

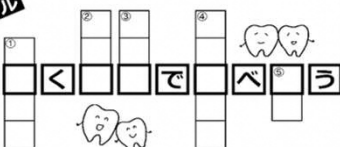
かしわざき食育5か条の日献立

か 噛んでかしこく肥満予防

今月は「噛んでかしこく肥満予防」をテーマに、11日に実施します。かみごたえのあるししゃもを、よくかんでいただきますよう。

食育パズル

ヒントを見て、縦に言葉を入れましょう。



- ① 金曜日の次は？
- ② おなかの反対側。
- ③ 手で皮をむいて食べる果物。
- ④ まさかにかいついで熊にまたがった力持ち。
- ⑤ 暗くなってきたよ。

3月の給食予定&材料表

2025年3月 柏崎市中央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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
3	月	たまご、とうふ、ツナ、 かまぼこ、えびフライ	牛乳、のり、 わかめ	きぬさや、にんじん	えのきたけ、ねぎ、うめ、キャベツ、 きゅうり、たけのこ、れんこん、かんぴょう	ごはん、三色ゼリー	油、ノンエッグ マヨネーズ
4	火	ぶた肉、とり肉、 ツナ	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、コーン	ごはん、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、 クレープ(中のみ)	油、ごま、ごま 油、カレールウ
5	水	さば、みそ、だいず、 ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、もやし、だいこん、ねぎ、 しめじ、ごぼう、たまねぎ	ごはん、ざらめ、 さとう	ごま、 ごま油
6	木	ぶた肉、ハム、 とうふ、だいず、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、たまねぎ、きゅうり、コーン、 だいこん、ねぎ、なめこ	ごはん、じゃがいも、 さとう、片栗粉	ごま、油、 ノンエッグ マヨネーズ
7	金	ほき、だいず、ハム、 とうふ、たまご	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、 チンゲンサイ、バジル	にんにく、キャベツ、えのきたけ、 たまねぎ、たけのこ	ごはん、パン粉、 片栗粉	オリーブ 油、油
10	月	ぶた肉、糸かまぼこ、 たまご、ツナ	牛乳、ひじき	にんじん、きぬさや、 こまつな、しそ	えのきたけ、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ	ごはん、はるさめ、 さとう	油、ごま、 ねりごま
11	火	あつあげ、ぶた肉	牛乳、のり、 ししゃも	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、たけのこ、もやし	ごはん、じゃがいも、 てんぷら粉、片栗粉、 さとう	油、ごま
12	水	ぶた肉、とり肉、 豆腐、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、 セロリ	パン、じゃがいも、 さとう、パン粉	オリーブ油、 デミグラス ソース
13	木	とり肉、だいず、 みそ、ぶた肉	牛乳、チーズ、 ちりめん、わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、コーン、だいこん、 ねぎ、ごぼう、たまねぎ	ごはん、じゃがいも、 さといも、さとう、片栗粉	ごま、油、 ごま油
14	金	あかうお、あつあげ、 みそ、だいず、かつおぶし	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、ねぎ、えのきたけ、 たくあん、キャベツ	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	ごま油、 ごま
17	月	ぶた肉、とり肉、だいず、 たまご、油あげ、 とうふ、みそ	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、もも、パイン、りんご、みかん	ごはん、さとう、 カクテルゼリー	油
18	火	さわら、ぶた肉、 ちくわ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、はくさい、しめじ、 ごぼう、もやし	ごはん、いもち、 さとう	マヨネーズ、 ごま油、ごま
19	水	焼きぶた、なると、 ウインナー、ハム	牛乳、チーズ	ほうれんそう、 にんじん	ねぎ、もやし、しょうが、メンマ、 きゅうり、きりぼしだいこん	中華めん、はるまきの皮、 さとう、クレープ(小のみ)	油、ごま、 ごま油
21	金	とうふ、だいず、豆腐、 ぶた肉、とり肉、 かつおぶし、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな、 しそ	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、 もやし	ごはん、小麦粉、 パン粉	油、ごま、 ごま油
24	月	ぶた肉	牛乳、チーズ、 ちりめん	にんじん、トマト、 こまつな	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 きゅうり、りんご、パイン	ごはん、じゃがいも、 りんごジュース、 ゼリーの素	油、ハヤシルウ、 デミグラスス ソース、ごま、オリ ブ油



ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

◇◇ウインナーとチーズの春巻き◇◇

<材料 4人分>

春巻きの皮

4枚

ウインナー

4本

スティックチーズ

4本

揚げ油

適量

<作り方>

①ウインナー、チーズを春巻きの皮で包む。

巻き終わりに水溶き小麦粉(分量外)をぬって

とじる。

②①を160～170℃の油でゆっくり揚げる。

※しずやの1巻巻くのもおすすめです！

<材料 4人分>

豚肉(細切り)

40g

えのきたけ

80g

にんじん

60g

ごぼう

40g

絹さや

20g

緑豆春雨

10g

だし汁

800CC

しょうゆ

大さじ2

酒

小さじ2

塩

小さじ1/4

◇◇沢煮鮎◇◇

<作り方>

- ①緑豆春雨は水でもどして3～4cmくらいに切る。
- ②にんじんは千切り、ごぼうは笹がきに水にさらす。えのきたけは2cmくらいに切る。絹さやはさつゆで斜めうす切りにする。
- ③鍋にだし汁、豚肉、ごぼう、にんじんを加え、あくをとりながら煮る。
- ④えのきたけと①を加える。
- ⑤具材が煮えたら調味料を入れ、ひと煮立ちし、絹さやを入れる。