

2022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



1年間の自分の食生活を振り返り、できたところには○、できなかったところには×をつけて、  
チェックしてみましょう。

<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>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>	<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>都合により 献立を一部 変更する場合は あります。 ご了承ください。</p>	<p>1日は、東中3年生のリク エストメニューです。 みんなから人気のある料 理が登場します！ お楽しみに！！</p>	<p>1 お祝いデザート (中のみ) 海藻 サラダ ミニスト ローネ 米粉きなこ 揚げパン</p>	<p>2 切干大根 サラダ さばの ピリ辛焼き ごはん 厚揚げ 豚汁</p>	<p>3 三色ゼリー 菜の花 あえ ちらし 寿司 筑前煮</p>
<p>小：1164/-1kcal/たんぱく質(g)/塩分(g) 中：1164/-1kcal/たんぱく質(g)/塩分(g) 全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>602/24.1/1.9 762/28.8/2.2 北陸石小リクエスト・ヘルシオDAY</p>	<p>616/25.4/2.5 809/30.9/3.2 東中3年生リクエスト</p>	<p>612/27.7/2.0 775/33.3/2.5</p>	<p>607/21.4/2.4 768/25.2/3.1 ひなまつり献立</p>
<p>6 のり酢 あえ 鶏の からあげ ごはん ワンタン スープ</p>	<p>7 ごぼう サラダ 白身魚の ピザ焼き ごはん かぶの スープ</p>	<p>8 いちご 煮しパン 切干 ナムル 長崎 生醤油 ラーメン ゆで中華めん</p>	<p>9 じゃこ サラダ みそ 焼き肉 ごはん まこもたけ の スープ</p>	<p>10 昆布 あえ あじの ごまケチャップ ソース ごはん かき玉汁</p>
<p>602/24.1/1.9 762/28.8/2.2 北陸石小リクエスト・ヘルシオDAY</p>	<p>580/25.3/2.1 724/30.0/2.6</p>	<p>668/25.7/3.6 830/31.0/4.3</p>	<p>577/25.4/1.9 727/30.0/2.3 かしわざき食育5か条の日献立</p>	<p>607/24.5/2.1 761/29.6/2.7</p>
<p>13 梅おかか あえ ソース カツ セルフ ソース カツ丼 打ち豆汁</p>	<p>14 手作り フルーツゼリー グリーン サラダ ポークカレー</p>	<p>15 切干 うま辛 炒め 鯉フライ ごはん あったか みそ汁</p>	<p>16 ひじきと 大豆の サラダ いかの 照り煮 ごはん 車麩の みそ汁</p>	<p>17 ごまあえ 揚げだし 豆腐の 五目あんかけ わかめ ごはん 水球 てっぺん汁</p>
<p>641/27.7/2.2 804/33.5/2.6 ごち旅～福井県～</p>	<p>650/21.6/2.3 777/24.7/2.7</p>	<p>643/27.3/2.2 804/32.8/2.5 田尻小6年生考案</p>	<p>601/26.9/2.1 751/32.0/2.6</p>	<p>639/22.0/2.7 813/26.6/3.2 ぼくもぐらんち・東中最終日</p>
<p>20 星わかめの サラダ 鶏と チーズの コロッケ ごはん 小松菜の スープ</p>	<p>21 春分の日</p>	<p>22 お祝いデザート ツナコーン サラダ デミグラス ハンバーグ ごはん 春野菜の スープ</p>	<p>3月の地場産物は・・・</p> <p>ごはん だいず まこもたけ キャベツ</p>	
<p>664/23.6/2.2</p>		<p>658/25.8/2.0 全小学校最終日</p>		

給食で味わおう！！日本全国 旅気分！  
～ぶらり ごちそうの旅～

中央調理場では、全国各地の美味しいものを出す「ぶらり、ごち  
そうの旅」略して「ごち旅」を実施しています。

《今月のごち旅は、福井県》

福井県民のソウルフードである「ソースカツ丼」や、福井県でよ  
く食べられている「打ち豆」が登場します。お楽しみに！

かしわざき ふるさとぼくもぐらんち  
水球てっぺん汁

毎月19日は食育の日です。柏崎市では、毎日19日朝後に市内  
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。  
3月18日から「全日本ジュニア(U17)水球競技選手権大会ー  
かしわざき潮風カップ」が開催されます。