

2021年

ひょう しょくざいひょう

3月 こんだて表・食材表



今月の給食目標

ねんかん ふかえ
1年間の振り返りをしよう

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

月	火	水	木	金	
1 ぱん かん ひじきの サラダ 牛乳 ナ 赤 1 ぶた肉、だいず、ハム 2 牛乳、ひじき 3 にんじん、トマト 4 セロリ、たまねぎ、きゅうり、 ショウガ、にんにく、 グリーンピース、りんご、 キャベツ、ぽんかん 670kcal/25.7g/2.7g	2 ひしもち 梅マヨ あえ えび入り ちらしずし すまし汁 牛乳 赤 1 とり肉、えび、たまご、 とうふ、かまぼこ、あさり 2 牛乳 3 とうな、にんじん、 きめさや 4 えのきだけ、ねぎ、うめ キャベツ、れんこん、 しいたけ、かんぴょう、 たけのこ 593kcal/23.8g/2.8g	3 いちごクレープ きざみのり しょうゆ フレンチ たれかつ丼 (しょうゆごはん) とん汁 牛乳 赤 1 ぶたにく、ハム、みそ、 とうふ 2 牛乳、のり 3 にんじん、こまつな 4 もやし、たまねぎ、 つぶこん、ねぎ、ごぼう、 だいこん 698kcal/30.4g/3.0g	4 枇杷島小のみ…いちごクレープ 塩こんぶ あえ カレイの やくみ 薬味ソース 牛乳 赤 1 カレイ、うずら卵、 肉だんご 2 牛乳、塩こんぶ 3 にんじん、こまつな 4 ネギ、しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし、 はくさい、だいこん、 たけのこ、えのきだけ 642kcal/27.7g/2.2g	5 のりす あえ いかの からや ピリ辛焼き 牛乳 赤 1 いか、ツナ、あつあげ、 豆乳、みそ 2 牛乳、のり 3 にんじん、こまつな 4 しょうが、キャベツ、 もやし、だいこん、 ねぎ、しめじ、ごぼう 562kcal/27.4g/2.1g	
854kcal/32.0g/3.3g 黄 5 米、ナン、さとう 6 油、デミグラスソース、カレールー、 オリーブ油 ひな祭り献立 枇杷島小全児、鏡が沖中3年リクエスト	746kcal/29.2g/3.8g 黄 5 米、ふ、さとう、ひしもち 6 ノエッグマヨネーズ、 ごま 806kcal/33.1g/2.5g 黄 5 米、じゃがいも、小麦粉、 パン粉、さとう、クレープ 6 油、オリーブ油 709kcal/33.1g/2.6g 黄 5 米、じゃがいも、さとう 6 ごま、ごま油、油 ごま	876kcal/39.1g/3.9g 黄 5 米、じやがいも、小麦粉、 パン粉、さとう、クレープ 6 ノエッグマヨネーズ、 ごま 806kcal/33.1g/2.5g 黄 5 米、じゃがいも、さとう、 かたくり粉、パン粉、 さとう、 6 ごま油 855kcal/36.5g/2.5g 黄 5 パン、じゃがいも、さとう、 メープルシロップ 6 マーガリン、アーモンド、油、 ベシャamelソース、オリーブ油 628kcal/27.0g/2.8g 黄 5 米、麦、じゃがいも 6 ごま、油 781kcal/31.3g/3.3g 黄 5 米、麦、じゃがいも 6 ごま、油	11 きりざい ししゃも 磯辺あげ 牛乳 赤 1 さけ、ペーロン、 ハム、あさり 2 牛乳、スキムミルク 3 にんじん 4 たまねぎ、はくさい、 きゅうり、にんにく、 キャベツ、パセリ粉 677kcal/29.7g/2.1g 黄 5 パン、じゃがいも、さとう、 メープルシロップ 6 マーガリン、アーモンド、油、 ベシャamelソース、オリーブ油 628kcal/27.0g/2.8g 黄 5 米、麦、じゃがいも 6 ごま、油	12 ケチャップ 牛乳 赤 1 とり肉、オムライシート、あさり、 ペーロン、ウインナー 2 牛乳、のり 3 にんじん、プロッコリー 4 たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、コーン、 キャベツ、はくさい、 だいこん 628kcal/27.0g/2.8g 黄 5 米、麦、じゃがいも 6 ごま、油	
8 ヨーグルト 牛乳 やにくどん 焼き肉丼 (ごはん) もやしの キムチスープ 645kcal/28.9g/2.1g 799kcal/34.1g/2.7g かがみ おきちゅう そつきようき 鏡が沖中 卒業式	9 ゆかり あえ レバーの アーモンドケチャップ 牛乳 赤 1 レバ、だいず、とうふ、 みそ 2 牛乳、ヨーグルト 3 にら、にんじん 4 キャベツ、たまねぎ、 にんにく、だいこん、 ねぎ、はくさい、キムチ、 きくらげ、もやし 663kcal/27.9g/2.2g 黄 5 米、かたくり粉、さとう、 はるさめ 6 油、ごま油 839kcal/33.7g/2.9g 黄 5 米、かたくり粉、さとう、 866kcal/34.0g/3.6g 黄 5 パン、じゃがいも、さとう、 メープルシロップ 6 アーモンド、油 オリンピック献立(カナダ) 659kcal/26.7g/2.6g 836kcal/32.3g/3.1g 黄 5 米、かたくり粉、さとう 6 ノエッグマヨネーズ、油 831kcal/34.3g/2.5g 黄 5 米、さとう 6 ごま、ねりごま 852kcal/33.7g/4.1g 黄 5 中華めん、さとう、 ホットケーキミックス 6 油 ぱくもぐランチ 640kcal/24.6g/2.0g 780kcal/31.9g/3.0g 黄 5 米、じゃがいも、 枇杷島小、半田小…デザート 6 ノエッグマヨネーズ、ごま、 油 852kcal/41.4g/3.4g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、ベシャamelソース、 油、ごま油 834kcal/37.5g/2.8g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、油、 ノエッグマヨネーズ 809kcal/30.6g/2.5g 黄 5 米、さとう、小麦粉、 かたくり粉、はるさめ 6 ごま、油 ぱくもぐランチ、はまなす給食最終日	10 メープルシロップ フレンチ サラダ 牛乳 赤 1 メープルシロップ 2 牛乳、青さ 3 にんじん 4 アーモンド 4-1 サーモン 4-2 シチュー 690kcal/27.2g/2.6g 黄 5 米、かたくり粉、さとう、 866kcal/34.0g/3.6g 黄 5 パン、じゃがいも、さとう、 メープルシロップ 6 アーモンド、油 オリンピック献立(カナダ) 666kcal/28.7g/2.1g 黄 5 米、さとう 6 ごま、ねりごま 831kcal/34.3g/2.5g 黄 5 米、さとう 6 ごま、ねりごま 852kcal/33.7g/4.1g 黄 5 中華めん、さとう、 ホットケーキミックス 6 油 ぱくもぐランチ 640kcal/24.6g/2.0g 780kcal/31.9g/3.0g 黄 5 米、じやがいも、 枇杷島小、半田小…デザート 6 ノエッグマヨネーズ、ごま、 油 852kcal/41.4g/3.4g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、ベシャamelソース、 油、ごま油 834kcal/37.5g/2.8g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、油、 ノエッグマヨネーズ 809kcal/30.6g/2.5g 黄 5 米、さとう、小麦粉、 かたくり粉、はるさめ 6 ごま、油 ぱくもぐランチ、はまなす給食最終日	18 ごもく 五目 きんぴら からあげ 牛乳 赤 1 おから 2 だいす 3 ドーナツ 4 サラダ 18 おから だいす ドーナツ サラダ 牛乳 赤 1 おから 2 だいす 3 ドーナツ 4 サラダ 686kcal/27.3g/3.4g 黄 5 米、さとう 852kcal/33.7g/4.1g 黄 5 中華めん、さとう、 ホットケーキミックス 6 油 ぱくもぐランチ 640kcal/24.6g/2.0g 780kcal/31.9g/3.0g 黄 5 米、じやがいも、 枇杷島小、半田小…デザート 6 ノエッグマヨネーズ、ごま、 油 852kcal/41.4g/3.4g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、ベシャamelソース、 油、ごま油 834kcal/37.5g/2.8g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、油、 ノエッグマヨネーズ 809kcal/30.6g/2.5g 黄 5 米、さとう、小麦粉、 かたくり粉、はるさめ 6 ごま、油 ぱくもぐランチ、はまなす給食最終日	19 はまなすのみ…お祝いデザート おかか あえ たまご やき 牛乳 赤 1 たまごやき、とり肉、 だいす、かつおぶし 2 牛乳、わかめ 3 こまつな、にんじん 4 たいすわかめ 4-1 ごはん 4-2 てつめい汁 574kcal/26.4g/2.8g 黄 5 米、白玉もち はまなす…デザート 6 ごま ぱくもぐランチ、はまなす給食最終日	20 赤・緑・黄(1~6群) の食べ物をバランス よく食べましょう! 牛乳 赤 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラル をとる食品 上段: 小学生(中学年) 下段: 中学生 牛乳 赤 1 働き: 筋肉や血液、骨などを作る。 食品: 肉、魚、卵、豆、豆製品など 2 働き: ジュウブナ骨や歯を作る。 食品: 乳類、藻類、小魚 3 働き: 皮膚や粘膜を健康に保つ。 食品: 緑黄色野菜 4 働き: 体の抵抗力を高める。 食品: 色のうすい野菜、果物、きのこ類 エネルギー/たんぱく質/塩分 牛乳 赤 1 働き: 炭水化物をとる食品 2 油脂をとる食品 3 働き: エネルギー源になる。 食品: ごはん、パン、めん類、いも類 4 働き: 少量でエネルギー源になる。 食品: 油脂類
22 牛乳 赤 1 とり肉、ツナ、 とうふ、ペーロン 2 牛乳、わかめ、 鏡中…チーズ 3 にんじん、プロッコリー 4 キャベツ、だいこん、 コーン、たまねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース 640kcal/24.6g/2.0g 780kcal/31.9g/3.0g 黄 5 米、じやがいも、 枇杷島小、半田小…デザート 6 ノエッグマヨネーズ、ごま、 油 852kcal/41.4g/3.4g 黄 5 米、じやがいも、 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年2組作成献立 6 ごま、ベシャamelソース、 油、ごま油 834kcal/37.5g/2.8g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、油、 ノエッグマヨネーズ 809kcal/30.6g/2.5g 黄 5 米、さとう、小麦粉、 かたくり粉、はるさめ 6 ごま、油 ぱくもぐランチ、はまなす給食最終日	23 牛乳 赤 1 でこぼん 2 牛乳、わかめ、 鏡中…チーズ 3 にんじん、プロッコリー 4 キャベツ、だいこん、 コーン、たまねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース 640kcal/24.6g/2.0g 780kcal/31.9g/3.0g 黄 5 米、じやがいも、 枇杷島小、半田小…デザート 6 ノエッグマヨネーズ、ごま、 油 852kcal/41.4g/3.4g 黄 5 米、じやがいも、 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年2組作成献立 6 ごま、ベシャamelソース、 油、ごま油 834kcal/37.5g/2.8g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、油、 ノエッグマヨネーズ 809kcal/30.6g/2.5g 黄 5 米、さとう、小麦粉、 かたくり粉、はるさめ 6 ごま、油 ぱくもぐランチ、はまなす給食最終日	24 牛乳 赤 1 デザート 2 牛乳、スキムミルク、 チーズ、塩こんぶ 3 にんじん、プロッコリー 4 たまねぎ、キャベツ、 きくらげ、きゅうり、かぶ えだまめ、ねぎ、しめじ、 バセリ粉、デコポン 640kcal/24.6g/2.0g 780kcal/31.9g/3.0g 黄 5 米、じやがいも、 枇杷島小、半田小…デザート 6 ノエッグマヨネーズ、ごま、 油 852kcal/41.4g/3.4g 黄 5 米、じやがいも、 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年2組作成献立 6 ごま、ベシャamelソース、 油、ごま油 834kcal/37.5g/2.8g 黄 5 米、じやがいも、はちみつ、 デコポン 6 ごま、油、 ノエッグマヨネーズ 809kcal/30.6g/2.5g 黄 5 米、さとう、小麦粉、 かたくり粉、はるさめ 6 ごま、油 ぱくもぐランチ、はまなす給食最終日	25 牛乳 赤 1 たんぱく質をとる食品 2 カルシウムをとる食品 3 ビタミンAをとる食品 4 ビタミン類やミネラル をとる食品 牛乳 赤 1 働き: 筋肉や血液、骨などを作る。 食品: 肉、魚、卵、豆、豆製品など 2 働き: ジュウブナ骨や歯を作る。 食品: 乳類、藻類、小魚 3 働き: 皮膚や粘膜を健康に保つ。 食品: 緑黄色野菜 4 働き: 体の抵抗力を高める。 食品: 色のうすい野菜、果物、きのこ類 エネルギー/たんぱく質/塩分 牛乳 赤 1 働き: 炭水化物をとる食品 2 油脂をとる食品 3 働き: エネルギー源になる。 食品: ごはん、パン、めん類、いも類 4 働き: 少量でエネルギー源になる。 食品: 油脂類		
26 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 27 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 28 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 29 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 30 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 31 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 32 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 33 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 34 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 35 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 36 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 37 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 38 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 39 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 40 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 41 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 42 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 43 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 44 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 45 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 46 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 47 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 48 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 49 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 50 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 51 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 52 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 53 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 54 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 55 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 56 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 57 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 58 牛乳 赤 1 かがみ おきちゅう ねんくみさくせいこんだて 鏡が沖中2年1組 5					

2021年 3月 給食だより

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

ひ日にひに春が感じられるようになりました。学年最後のまとめの月です。どんな1年でしたか?
自分の食生活や生活習慣を振り返り、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。

3月の給食目標

1年間の振り返りをしよう

きまりを守って楽しく食べることができたかな

スタート!

「はい」は ➡ 「いいえ」は ➡ に進もう。



給食は1年間で約190回あります。どんな給食時間だったでしょう?

50てん

70てん

90てん

100てん

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

きまりを思い出して、来年の給食でがんばろう!

できなかつたところを直せば、来年は100てんだ!

がんばりました。あとひと息で100てんです。

☆ みんなのお手本です。これからもがんばってね!

これからもがんばってね!

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ちゅうがく ねんせい
中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます!
しおく とお こころ きもち
食を通して心や気持ちの

やりとりを大切にできる人に…

中学3年生のみなさんは、給食も卒業ですね。9年間で約1800回の給食を食べました。おいしいものを食べると人は笑顔になります。それは食卓の向こう側には動植物の命やたくさんの人の努力、また、食べるあなたのことをいつも思っている気持ちがあるからです。そうした思いをきちんと受け止め、感謝しながら食べられる人でいてください。



給食レシピの紹介

今月のぱくもぐランチは「水球てっぺん汁」です。3月18日から4日間、17歳以下(under17)の水球選手が全国から集まる「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」が柏崎アクリアパークで開催されます。給食でも「水球てっぺん汁」を食べて、水球のまち柏崎を盛り上げます。かしわざき潮風カップを応援しましょう!

2021 KASHIWAZAKI SHIOKAZE CUP



「水球てっぺん汁」

材 料	分量4人分	切り方等
白玉もち	100g	
とり肉	100g	こま切れ
にんじん	中1/4本	いちょう
だいこん	100g	いちょう
はくさい	葉2枚	2cm幅
しめじ	1/2パック	小房に分ける
つきこん	50g	
ねぎ	1本	小口切り
だし汁	600ml	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
塩	適量	

作り方
だし汁に固いものから材料を入れ、材料が煮えたら、調味料を入れる。最後に白玉もちを入れ、出来上がり。

ひなまつり、うんちくばなし

ひしもち、ひなあられ



あかは桃の花の色、白は雪で
きららかさ、緑は大地を表
し、健康を願います。

ちらしずし



れんこん、えびなど、縁起
よい食べ物を使い、健康と
幸福を願う華やかな料理
です。

うしお汁



はまぐりの貝がらは同じ貝とし
か合わないことから、よい
人に巡りあうようにという
願いがこめられています。

白洒



厄を払うとされています。
子ども達はお酒は飲めま
せんが、甘酒などで気分を
味わいましょう。