

2021年

ひょう しょうざいひょう
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
<p>1 ぼん/ひじきの ナン かん サラダ</p> <p>カレーごはん (少なめ) ドライカレー</p> <p>670kcal/25.7g/2.7g</p> <p>854kcal/32.0g/3.3g</p>	<p>2 ひしもち 梅マヨ あえ</p> <p>えび入り ちらしずし すまし汁</p> <p>593kcal/23.8g/2.8g</p> <p>746kcal/29.2g/3.8g</p> <p>ひな祭り献立</p>	<p>3 いちごクレープ</p> <p>きざみのり しょうゆ フレンチ</p> <p>たれかつ丼 (しょうゆごはん) とん汁</p> <p>698kcal/30.4g/3.0g</p> <p>876kcal/39.1g/3.9g</p> <p>枇杷島小全欠、鏡が沖中3年リクエスト</p>	<p>4 枇杷島小のみ...いちごクレープ</p> <p>塩こんぶ カレイの あえ 薬味ソース</p> <p>ごはん 肉だんご 野菜のうま煮</p> <p>642kcal/27.7g/2.2g</p> <p>806kcal/33.1g/2.5g</p>	<p>5 のりず いかの あえ ピリ辛焼き</p> <p>ごはん ごま とうにゅうじる 豆乳汁</p> <p>562kcal/27.4g/2.1g</p> <p>709kcal/33.1g/2.6g</p>
<p>8 ヨーグルト</p> <p>焼き肉丼 (ごはん) もやしの キムチスープ</p> <p>645kcal/28.9g/2.1g</p> <p>799kcal/34.1g/2.7g</p> <p>鏡が沖中 卒業式</p>	<p>9 ゆかり レバーの あえ アーモンドケチャップ</p> <p>ごはん 青さの みそ汁</p> <p>663kcal/27.9g/2.2g</p> <p>839kcal/33.7g/2.9g</p> <p>歯の健康に</p>	<p>10 メープルシロップ</p> <p>パンにかけましょう フレンチ サラダ</p> <p>アーモンド サーモン トースト シチュー</p> <p>690kcal/27.2g/2.6g</p> <p>866kcal/34.0g/3.6g</p> <p>オリンピック献立 (カナダ)</p>	<p>11 きりざい ししゃも 磯辺あげ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>677kcal/29.7g/2.1g</p> <p>855kcal/36.5g/2.5g</p>	<p>12 ケチャップ</p> <p>ブロッコリーの 和風サラダ</p> <p>セルフオムライス (オムライスタイプ) 野菜 スープ</p> <p>628kcal/27.0g/2.8g</p> <p>781kcal/31.3g/3.3g</p>
<p>15 チンジャオ エビフライ ロース</p> <p>ごはん かきたま なめこ汁</p> <p>659kcal/26.7g/2.6g</p> <p>836kcal/32.3g/3.1g</p>	<p>16 とうなの ごまあえ 鯖の ソース煮</p> <p>ごはん 白菜の みそ汁</p> <p>666kcal/28.7g/2.1g</p> <p>831kcal/34.3g/2.5g</p>	<p>17 おから だいず ドーナツ サラダ</p> <p>ゆで中華 みそラーメン</p> <p>686kcal/27.3g/3.4g</p> <p>852kcal/33.7g/4.1g</p> <p>ばくもぐランチ</p>	<p>18 五目 とりの きんぴら からあげ</p> <p>ごはん 春雨とキャベツ のスープ</p> <p>609kcal/25.8g/2.1g</p> <p>760kcal/30.6g/2.5g</p>	<p>19 おかか たまご あえ やき</p> <p>だいずわかめ 水餃子</p> <p>ごはん じゃがいも</p> <p>574kcal/26.4g/2.8g</p> <p>714kcal/30.5g/3.2g</p> <p>ばくもぐランチ、はまなす給食最終日</p>
<p>22 枇杷島小、半田小...お祝いデザート</p> <p>ゆで野菜 ツナソース</p> <p>カレーピラフ わかめ スープ</p> <p>640kcal/24.6g/2.0g</p> <p>780kcal/31.9g/3.0g</p> <p>枇杷島小、半田小 給食最終日</p>	<p>23 でこぼん 春キャベツ の浅漬け ポテト グラタン</p> <p>焼き鮭 たまご 卵スープ</p> <p>852kcal/41.4g/3.4g</p> <p>鏡が沖中2年2組作成献立</p>	<p>24 デザート</p> <p>青菜のゴマ タンドリー ネーズあえ チキン</p> <p>ごはん どさんこ汁</p> <p>834kcal/37.5g/2.8g</p> <p>鏡が沖中 給食最終日</p>	<p>赤・緑・黄 (1~6群) の食べ物をバランスよく食べましょう!</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分</p> <p>上段: 小学生 (中学年)</p> <p>下段: 中学生</p>	

くふう こ こんだて
工夫を凝らした献立、とてもおいしかったです!

がつ じどう せいと
2月は児童、生徒の
みなさんが考えて
くれた献立を給食
で味わいました。
(全部を紹介できず、残念!)



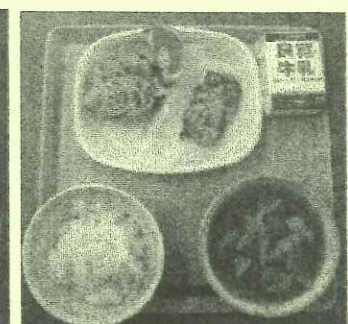
2/8 鏡が沖中2年1組



2/15 半田小6年1組



2/18 半田小6年2組



2/22 枇杷島小 6年1組

こころ て がみ
心あたたまる手紙をもらったゴン。ありがとう。

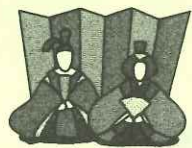
まいにち 給食が楽しみです。

これからもおいしい給食で、
みんなを喜ばせてください。

ぼくは、学校に来るとまず給食だよりを見ます。
いつもおいしくておいしくて、感謝しています。
休まずに給食を作ってくれてありがとう。



※柏崎市ホームページにも給食だよりが掲載されています→子育て・教育＞教育＞学校給食＞学校給食だより



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

日に日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

ねんかん ふ かえ
1年間の振り返りをしよう

まも たの た
きまい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。

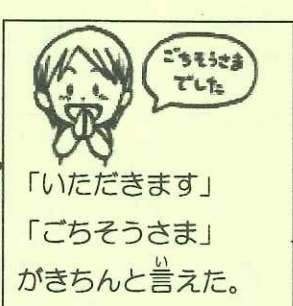


てあら
手洗いはしっかり
できた。

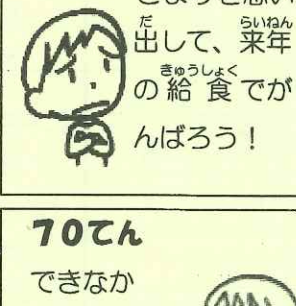


もぐもぐ

す
好き
嫌いなく、
なん
何でも食べた。



「いただきます」
「ごちそうさま」
がきちんと言えた。



50てん

きまいを思い
だして、来年
の給食でが
んばろう！



きゅうしよくとうばん
給食当番に
きょうりよく
協力できた。



しよくき
食器のかたづけが
しっかりできた。



せすじ
ピン！

マナーよく食べた。



70てん

できなか
ったところ
を直せば、
来年は
100てんだ！



とうばん
当番は身じたくを
整えてしっかり仕事
ができた。



じゅんびちゆう しず
準備中は静かに
待つことができた。



はしの持ち方に気を
つけて給食を食べ
ることができた。



100てん

☆ みんなのお手本です。☆
これからがんばってね！

きゅうしよく ねんかん やく
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？

ちゅうがく ねんせい そつぎょう
中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！
しょく とお 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…

ちゅうがく ねんせい きゅうしよく そつぎょう ねんかん やく
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
きゅうしよく た た ひと えが お
給食を食べてきました。おいしいものを食べると人は笑顔になれます。それは食卓の向こう側
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

こんげつ 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、
さいい か アンダー 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！



「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	いちよう
だいこん	100g	いちよう
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 もも はな いろ しろ ゆき
赤は桃の花の色、白は雪で
清らかさ、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
よい食べ物のつか、健康と
幸福を願う華やかな料理
です。

うしお汁



はまぐり かい
蛤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。

白酒



やく ほう
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。