

令和8 (2026) 年

3月 給食だより

柏崎市北部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)0008

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。

市のホームページ
からも見てね!

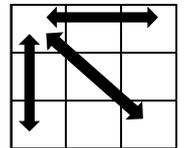


3月の給食目標

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 食わず嫌いをせず、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>

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月の献立表



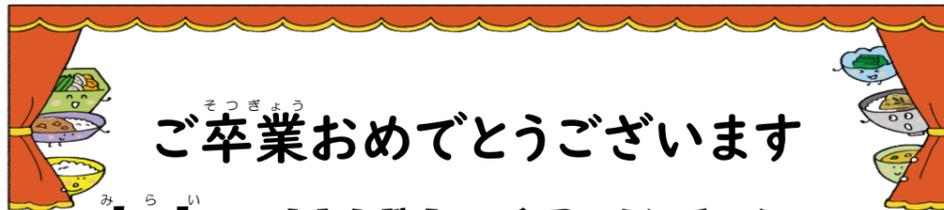
北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 牛乳 青菜の そぼろ炒め さばの みそ煮 ごはん 豚汁 592/28.1/2.1 708/32.9/2.6	3 牛乳 池田さんの はちみつ ヨーグルト 海藻サラダ ポークカレー (麦ごはん) セサミトースト 631/22.8/2.2 796/27.2/2.6	4 牛乳 コール スロー サラダ ごはん ポーク ビーンズ 604/24.3/2.0 739/29.1/2.7	5 牛乳 レモンカスタードタルト (中のみ) のり酢 あえ とり肉の から揚げ わかめ ごはん たまご 卵スープ 585/25.3/2.6 814/30.5/3.1 中学3年生給食最終日	6 牛乳 青菜の みそマヨ サラダ 鮭バーグ ごはん 大根の みそ汁 591/29.4/2.1 - 中学校欠食
9 牛乳 カリカリ じゃこサラダ 厚揚げの ごまだれ ごはん さつま汁 664/26.2/2.2 795/30.4/2.6	10 牛乳 なっとう あえ ぎせい豆腐 ごはん 塩とり ごもくじり 五目汁 576/27.9/1.9 687/32.0/2.1	11 牛乳 もやしの 中華あえ レバーと大豆の チリソース ごはん 中華スープ 623/27.8/2.1 743/32.2/2.7	12 牛乳 さつまいも とりんごの 蒸しパン ひじき そぼろ丼 野菜 スープ 654/27.3/2.1 812/32.1/2.2	13 牛乳 かおり あえ たらの フライ ごはん けんちん汁 565/24.7/2.0 676/29.1/2.6
16 牛乳 大根の ピリうま漬け かぼちゃ コロック ごはん たまごの みそ汁 574/21.1/1.8 718/25.0/2.4	17 牛乳 スイート ポテト サラダ チーズ (中のみ) レモンカスタードタルト (倍量のみ) チャーハン あさりの チゲスープ 576/22.3/2.2 761/28.4/3.0	18 牛乳 レモンカスタードタルト (中通のみ) アーモンド あえ ちくわの 磯部揚げ (2つ) うどん ちゃんこ うどん汁 642/25.5/2.4 838/32.4/2.8 日吉小欠食	19 牛乳 いろいろお豆 のサラダ さわらの みそチヌ焼 ごはん 水球 てっぺん汁 590/27.7/2.3 708/33.2/2.7 ばくもぐランチ/日吉小・中通小欠食	20 しゅんぶん ひ 春分の日
23 牛乳 たくあん あえ レモンカスタードタルト (小学校のみ) おやこどん 親子丼 わかめの みそ汁 709//28.9/2.7 745/32.9/3.1 日吉小・中通小欠食	24 牛乳 きりぼしだいこん 切干大根の 手作り 梅あえ キャベツメンチ ごはん チンゲン菜 スープ 736/27.9/2.5 小学校欠食	卒業おめでとう 2月に引き続き、中学3年生の『卒業までにもう一度食べたいメニュー』を太字で表しています。お楽しみに！	今日の地場産物 こんげつ じばさんぶつ ・大豆 ・米 ※天候や収穫量により使用できない場合があります。	つごう こんだて 都合により献立の ないよう へんこう 内容を変更することが あります。 がくねん けっしよく 学年ごとの欠食については がっこう 学校からのおたよりを かくにん ご確認ください。 小：I礼ギ-/たんぱく質/塩分 中：I礼ギ-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等

~かしわざき潮風カップが開催されます~

3月19日~22日に「全日本ジュニア水球選手権大会~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19日の「水球てっぺん汁」を食べて応援しましょう！





未来へはばたくみなさんへ

わたしが生きていくうえで、絶対に欠かせないことが『食べる』ことです。私たち人間にとって、食べることは命をつなぐということだけでなく、体と心の成長に大きな役割を果たしています。どうかこれからも食べることを大切にしてください。

中学3年生のみなさんは、今後、自分で食事を用意する機会が増えると思います。献立に悩んだときは、給食を思い出して、参考にしてもらえるとうれしいです。



『のり酢あえ』 人気No.1の野菜のおかず

【材料(4人分)】

- ほうれん草...60g ★しょうゆ...小さじ2
- キャベツ...60g ★酢...小さじ2
- もやし...100g ★刻みのり...4g
- ツナ...30g



【作り方】

- ①ほうれん草は2~3cm、キャベツは1~2cm幅の短冊切りにする。
- ②もやしと①の野菜を茹でる。茹でたら、冷水にさらして冷ます。
- ③②の水気をよく切って、ツナ、酢、しょうゆを加えて和える。
- ④最後に刻みのりを加えてサッと和えたら完成!

- ◎野菜は、小松菜やにんじんなど、好きな野菜で作ってください。
- ◎ツナの代わりにサラダチキンをほぐして入れてもおいしいです!



3月の食材料表

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

日	曜	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	サバ ぶた肉 とうふ あぶらあげ みそ だいす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん つきこん ねぎ	米 はるさめ じゃがいも	油
3	火	ぶた肉 ツナ	牛乳 海藻 ヨーグルト スキムミルク	にんじん トマト ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン みかん パイナップル 黄桃	米 むぎ じゃがいも さとうゼリー はちみつ	油 カレールウ ごま油 ごま
4	水	とり肉 ぶた肉 だいす	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも	マーガリン ごま油
5	木	とり肉 ツナ ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 かたくりこ タルト(中のみ)	油
6	金	さけ とりひき肉 こうやとうふ ハム みそ あつあげ だいす	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ れんこん しょうが キャベツ コーン だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ
9	月	あつあげ とり肉 みそ だいす	牛乳 ちりめん	こまつな にんじん	キャベツ コーン 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
10	火	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 たくあん キャベツ つきこん ねぎ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ごま ごま油
11	水	とり肉 レバー だいす ツナ ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン えのきたけ	米 かたくりこ さとう	油 ごま油 ごま
12	木	とりひき肉 ぶた肉 だいす たまご ベーコン とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい りんご	米 さとう じゃがいも ホットケーキミックス さつまいも	油
13	金	たら とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう つきこん ねぎ	米 こむぎこ パンこ	油 ごま
16	月	たまご あぶらあげ とうふ みそ だいす	牛乳 しおこんぶ	ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 かぼちゃコロッケ	油
17	火	ぶた肉 ハム あつあげ あさり	牛乳 チーズ(中のみ)	にんじん さやいんげん	ねぎ しいたけ しょうが きゅうり コーン もやし だいこん キムチ	米 さつまいも タルト(日吉小のみ)	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
18	水	肉だんご あぶらあげ みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	はくさい しめじ しらたき ねぎ もやし	ゆでうどん こむぎこ こめこ タルト(中通小のみ)	油アーモンド
19	木	さわら みそ ミック スピーズ だいす ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい つきこん えのきたけ	米 おじゃがもちボール	油
23	月	とり肉 あぶらあげ たまご とうふ みそ だいす	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ たくあん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	米 さとう じゃがいも タルト(柏崎小、荒浜小、横原小のみ)	油 ごま
24	火	ぶた肉 かつおぶし とりひき肉 なると	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん コーン うめ もやし	米 パンこ こむぎこ	油



~心あたたまるお手紙をいただきました~

受配校のみなさんから、北部調理場へお手紙が届きました。感謝の気持ちや、好きな給食など、心温まるメッセージがたくさんあり、とてもうれしい気持ちになりました。これからも、安全でおいしい給食を北部調理場からお届けします！楽しみにしててくださいね。

