



3月 きゅうしょくこんだて表(C)

2025年

別府市学校給食センター（中学校C）

はし	日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) 小学生	エネルギー (kcal) 中学生
	3	月	コッペパン		ほうれん草のシチュー ブルーベリー&マーガリン ブロッコリーとささみのサラダ 山の千小6-2 考案献立	牛乳,鶏肉	コッペパン,油 じゃが芋,ドレッシング ブルーベリージャム マーガリン	玉ねぎ,にんじん,しめじ ほうれん草,ブロッコリー コーン缶	568kcal	702kcal
★	4	火	ごはん		鮭のみそマヨ焼き ゆで鶏のスープ キャベツのかぼす風味 大平山小6-1 考案献立	牛乳,さけ,鶏肉,みそ,	米,マヨネーズ,油,砂糖	にんじん,たまねぎ,パセリ, だいこん,きゅうり, キャベツ,かぼす果汁	634kcal	779kcal
	5	水	コッペパン		チーズオムレツ ABCスープ フレンチサラダ ポンデショコラ	牛乳,卵,ハム,チーズ ベーコン,鶏肉	コッペパン,砂糖 マヨネーズ,じゃが芋 マカロニ,油 ボンデショコラ	マッシュルーム,玉ねぎ にんじん,パセリ,キャベ ツきゅうり,にんにく	728kcal	893kcal
	6	木	ごはん		ドライカレー 野菜ポタージュ アップルコンポート (中3のみ)お祝いみかんゼリー	牛乳,大豆,牛肉 豚肉	米,油,砂糖 バター,じゃが芋 (中3:ゼリー)	玉ねぎ,トマト缶,にんじん ほうれん草,コーン缶,りんご (中3:洋なし,さくらんぼ,こゆ す)	653kcal	818kcal
	7	金	卒業式 そつぎょうしき							
★	10	月	とりめし		だんご汁 ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 東山小6年 考案献立	牛乳,鶏肉,豚肉 油揚げ,みそ	米,油,砂糖,やせうま ぶどうゼリー ドレッシング	ごぼう,にんにく,にんじん だいこん,こんにゃく,ネギ ブロッコリー,カリフラワー	627kcal	766kcal
★	11	火	ごはん		からあげ わかめスープ ポテトサラダ 朝日小6-2 考案献立	牛乳,鶏肉,ちくわ わかめ,ハム	米,かたくり粉,油 マロニー,ごま油 じゃが芋,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,ネギ きゅうり,にんにく しょうが	681kcal	828kcal
★	12	水	ごはん		あかうお なんばんづ 小松菜のみそ汁	牛乳,赤魚, 厚揚げ,みそ	米,油,砂糖,	玉ねぎ,にんじん,黄ピーマ ン,かぼちゃ,こまつな	592kcal	707kcal
	13	木	ごはん		ビーフカレー ヨーグルト和え	牛乳,牛肉,チーズ ヨーグルト	米,油,じゃが芋	しょうが,にんにく にんじん,玉ねぎ,枝豆 みかん缶,もも缶,パイン缶 ナタデココ	650kcal	802kcal
★	14	金	コッペパン		ハンバーグ ミニトマト コロコロ野菜スープ 緑丘小6-2 考案献立	牛乳,牛肉,豚肉 おから,ウインナー	コッペパン,パン粉,砂糖 かたくり粉,さつま芋	玉ねぎ,にんじん,だいこん パセリ,ミニトマト	603kcal	793kcal
★	17	月	ゆかりごはん		てづく はるま 麺入り白湯スープ	牛乳,豚肉	米,中華麺,ごま,ごま油 春雨,小麦粉,油 かたくり粉,砂糖	にんじん,玉ねぎ キャベツ,ネギ,ニラ にんにく,しょうが	562kcal	778kcal
★	18	火	ごはん		いわしのおかか煮 大根のみそ汁 きき わかめの炒め煮	牛乳,鰯,かつお節 豆腐,みそ,豚肉 茎わかめ	米,砂糖,かたくり粉 油,ごま油	キャベツ,だいこん にんじん,ネギ,しらたき	562kcal	681kcal
	19	水	修了式 しゅうりょうしき							

〔注〕都合により献立を変更する場合があります。★の日はおはしを持ってきて下さい。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



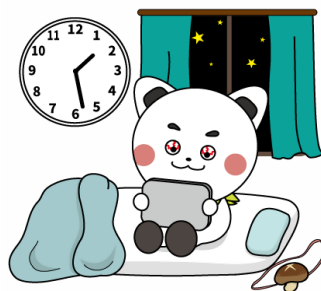
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



別府市学校給食センター「試食会」のお知らせ

日 時：令和7年 3月10日（月）11：45～開会

場 所：別府市学校給食センター

献 立：とりめし・だんご汁・ブロッコリーサラダ・ぶどうゼリー・牛乳

試食費：310円/食

申し込み期間：令和7年2月27日（木）～3月4日（火）

※2月27日（木）10：00～ 受付開始です。

※定員に達した時点で、締め切らせていただきます。

※お申込みは、別府市学校給食センターまで、お電話にてお願いいたします。（0977-24-5531）

