



# 4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2～中3）

| 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 |
|----|------|--------|----|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|------------------|------------------|
|    | 8 火  | 始業式    |    |                                    |                                         |                                  |                                             |                  |                  |
|    | 9 水  | コッペパン  |    | クリームシチュー<br>ひじきサラダ                 | 牛乳、鶏肉、ひじき<br>ささみ                        | コッペパン、油、砂糖<br>じゃがいも<br>マヨネーズ     | 玉ねぎ、にんじん<br>しめじ、枝豆<br>きゅうり、コーン缶             | 570kcal          | 701kcal          |
|    | 10 木 | 入学式    |    |                                    |                                         |                                  |                                             |                  |                  |
|    | 11 金 | ごはん    |    | ハヤシライス<br>フルーツ和え                   | 牛乳、牛肉                                   | 米、油、ゼリー                          | 玉ねぎ、にんじん<br>しめじ、トマト缶<br>みかん缶、もも缶<br>パイナップル缶 | 608kcal          | 746kcal          |
|    | 14 月 | ミルクパン  |    | ツナポテオムレツ ラビオリスープ<br>海藻サラダ 一食ケチャップ  | 牛乳、ツナ、卵、わかめ<br>ベーコン                     | ミルクパン<br>マヨネーズ<br>フライドポテト        | 玉ねぎ、にんじん<br>キャベツ、パセリ<br>きゅうり、コーン缶           | 642kcal          | 807kcal          |
| ★  | 15 火 | ごはん    |    | 豚丼<br>厚揚げとじゃがいものみそ汁                | 牛乳、豚肉、厚揚げ<br>わかめ、みそ                     | 米、油、砂糖<br>じゃがいも                  | 玉ねぎ、にんじん<br>だいこん、ねぎ                         | 569kcal          | 693kcal          |
|    | 16 水 | ごはん    |    | チキンカレー 福神和え<br>ヨーグルト               | 牛乳、鶏肉、チーズ<br>ヨーグルト                      | 米、油、じゃがいも<br>ごま油                 | 玉ねぎ、にんじん<br>枝豆、きゅうり                         | 655kcal          | 791kcal          |
|    | 17 木 | コッペパン  |    | さわらのイタリアンソース<br>コーンスープ お祝いゼリー（さくら） | 牛乳、さわら、ベーコン                             | コッペパン、バター<br>砂糖、ゼリー              | 玉ねぎ、にんじん<br>コーン、パセリ                         | 611kcal          | 767kcal          |
| ★  | 18 金 | わかめごはん |    | 五目うどん ツナサラダ                        | 牛乳、鶏肉、油揚げ<br>わかめ、ツナ                     | 米、マヨネーズ、<br>うどん種                 | きゅうり、ねぎ<br>キャベツ、にんじん<br>乾しいたけ               | 578kcal          | 696kcal          |
| ★  | 21 月 | ごはん    |    | 韓国風豚じゃが<br>春雨スープ                   | 牛乳、豚肉、厚揚げ<br>かまぼこ                       | 米、油、じゃがいも<br>砂糖、はるさめ、ごま<br>ごま油   | 玉ねぎ、にんじん<br>枝豆、乾しいたけ<br>ねぎ、ごんにゃく            | 613kcal          | 753kcal          |
| ★  | 22 火 | ごはん    |    | 醤油からあげ かきたま汁<br>ゆかり和え              | 牛乳、豚肉、豆腐<br>わかめ、卵                       | 米、油、かたくり粉                        | にんじん、えのきだけ<br>キャベツ、ねぎ                       | 601kcal          | 725kcal          |
|    | 23 水 | コッペパン  |    | ウィンナーと大豆のトマト煮<br>イタリアンサラダ          | 牛乳、ウィンナー<br>大豆、チーズ                      | コッペパン、砂糖<br>じゃがいも、バター            | 玉ねぎ、にんじん<br>きゅうり、キャベツ<br>コーン缶、枝豆<br>トマト缶    | 565kcal          | 716kcal          |
| ★  | 24 木 | ごはん    |    | さばの生煮蒸 小松菜のみそ汁<br>野菜の昆布和え          | 牛乳、さば、豆腐、みそ<br>油揚げ、塩昆布                  | 米、砂糖、かたくり粉、<br>じゃがいも             | にんじん、小松菜<br>きゅうり、キャベツ                       | 618kcal          | 721kcal          |
| ★  | 25 金 | ミニ米粉パン |    | ミートスパゲッティ<br>野菜スープ りんごゼリー          | 牛乳、豚肉、牛肉、大豆<br>チーズ、ベーコン                 | 米粉パン、油、砂糖<br>スパゲッティ<br>じゃがいも、ゼリー | 玉ねぎ、にんじん<br>グリーンピース<br>トマト缶、キャベツ            | 629kcal          | 800kcal          |
| ★  | 28 月 | ごはん    |    | おろしハンバーグ<br>春野菜のみそ汁                | 牛乳、牛肉、豚肉、豆腐<br>おから、豆腐、ひじき<br>油揚げ、わかめ、みそ | 米、マヨネーズ、砂糖<br>パン粉、かたくり粉          | 玉ねぎ、だいこん<br>キャベツ、たけのこ<br>にんじん、ねぎ            | 583kcal          | 706kcal          |
|    | 29 火 | 昭和の白   |    |                                    |                                         |                                  |                                             |                  |                  |
| ★  | 30 水 | ごはん    |    | 赤魚の南蛮漬け<br>けんちん汁                   | 牛乳、赤魚、豚肉<br>豆腐                          | 米、油、砂糖、里芋                        | 玉ねぎ、にんじん<br>赤ピーマン、ねぎ<br>ごんにゃく、乾しいたけ         | 575kcal          | 685kcal          |

〔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。

## 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5月9日（金）11:45～ 開会  
**場所：**別府市学校給食センター  
**献立：**ごはん・かぼすととり天・別府地獄鍋  
 （予定）小松菜の和え物・牛乳  
**試食費：**310円/食  
 ※定員に達した時点で、締切らせていただきます。  
 ※お申し込みは、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）  
**申し込み期間：**令和7年4月15日（火）～21日（月）  
 ※ 4月15日（火）10:00 受付開始です。

**朝ごはんをしっかりと食べましょう！**

いよいよ新学期がスタートします。環境が変わると体調を崩してしまうこともあるので、バランスの良い食事と休養を心がけてください。また、朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝から元気に活動するために毎日朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

| 主食                              | 主菜                                          | 副菜                                               |
|---------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| （主にエネルギーのもとになる食品）<br>ごはん、パン、めん類 | （主に体をつくるのもとになる食品）<br>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず | （主に体の調子を整えるもとになる食品）<br>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 |
|                                 |                                             |                                                  |

## Instagram

Facebook に給食写真を掲載しています♪

別府市公式のInstagramとFacebookに給食の写真や調理の様子を掲載しています♪

ぜひ、ご覧ください！



【Facebook】 【Instagram】

いいね！してくれるとうれしいわ♪