



3月 きゅうしょくこんだて表(B)

2025年

別府市学校給食センター（小学校B）

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	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 考査献立	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
	4火	ごはん		チキンカレー 福神和え みかんクレープ		牛乳、鶏肉、チーズ	米、油、じゃがいも、ごま 油、クレープ	にんじん、たまねぎ、枝豆、 きゅうり、しょうが にんにく	635kcal	771kcal
★	5水	ごはん		あかうお なんばんづ こまつな しる 赤魚の南蛮漬け 小松菜のみぞ汁		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
★	6木	ごはん		ハンバーグ ミニトマト コロコロ野菜スープ	緑丘小6-2 考査献立	牛乳、牛肉、豚肉 おから、ワインナー	米、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、ハセリ ミニトマト	603kcal	793kcal
	7金	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	山の手小6-2 考査献立	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
★	10月	ミニ ココアパン		焼きビーフン チンゲン菜と肉団子のスープ さきさきチーズ		牛乳、豚肉、イカ、エビ かまぼこ、鶏肉、チーズ	コッペパン、ビーフン 油、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、 きくらげ、ネギ、チンゲン菜 玉ねぎ、しょうが、にんにく	634kcal	781kcal
	11火	食パン (幼)まるパン		ドライカレー 野菜ボタージュ アップルコンポート (幼のみ)お祝いみかんゼリー		牛乳、大豆、牛肉 豚肉	パン、油、砂糖 バター、じゃが芋 (幼: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 (幼:洋なし、さくらんぼ こゆす)	653kcal	720kcal
★	12水	ごはん		そぼろ炒め わかめとえのきのスープ にんじんとブロッコリーのサラダ	境川小6-1 考査献立	牛乳、牛肉、鶏肉、大豆粒 豆腐、わかめ、かまぼこ	米、砂糖、油 ドレッシング	にんじん、コーン缶、枝豆 えのきだけ、ネギ、さゅうり、 ブロッコリー、しょうが	596kcal	730kcal
★	13木	ごはん		いわしのおかか煮 大根のみぞ汁 生姜わかめの炒め煮		牛乳、鶏、かつお節 豆腐、みそ、豚肉 生姜わかめ	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
★	14金	ごはん		からあげ わかめスープ ポテトサラダ (小6のみ)お祝いみかんゼリー	朝日小6-2 考査献立	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 (小6:ゼリー)	玉ねぎ、にんじん、ネギ、きゅうり にんにく、しょうが (小6:洋なし、さくらんぼ こゆす)	681kcal	828kcal
	17月						卒業式			
	18火	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、パイント缶 ナタデココ	650kcal	802kcal
	19水						修了式			

〔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トニンが分泌され、日に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りましょう。

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、お電話にてお願ひいたします。(0977-24-5531)

