



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）

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 プロッコリーサラダ ぶどうゼリー	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 プロッコリー, 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		赤魚の南蛮漬け 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, がぼちゃ, こまつな	592kcal	707kcal
★	6木	ごはん		ハンバーグ ミニトマト ココロ野菜スープ	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, さつまい	玉ねぎ, にんじん, だいこん, パセリ 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 プロッコリーとささみのサラダ	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, プロッコリー 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 野菜ポタージュ 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 こゆず)	653kcal	720kcal
★	12水	ごはん		そぼろ炒め わかめとえのきのスープ にんじんとプロッコリーのサラダ	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 えのきたけ, ネギ, きゅうり, プロッコリー, しょうが	596kcal	730kcal
★	13木	ごはん		いわしのおかか煮 大根のみそ汁 まわかめの炒め煮	牛乳, 鰯, かつお節 豆腐, みそ, 豚肉 まわかめ	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	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 こゆず)	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, バイン缶 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

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！

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

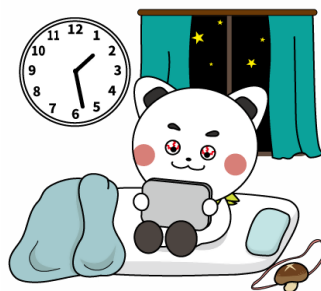


睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

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。



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・プロッコリーサラダ・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）

