



3月 きゅうしょくこんだて表(B)



2026年 別府市学校給食センター (中1~2)

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		
★	2	月	ごはん	アジフライ みそ汁 はなやさい 花野菜のサラダ	春木川小6年生 考案献立	牛乳,アジ,豆腐,油揚げ,わかめ,みそ	米,マヨネーズ,小麦粉,パン粉,油,ドレッシング	大根,にんじん,白ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー	636kcal	780kcal		
	3	火	コッペパン	ジャケットポテト 大根スープ ツナと小松菜のサラダ りんごジャム		牛乳,鶏肉,ベーコン,ツナ	コッペパン,フライドポテト,マヨネーズ,ドレッシング,りんごジャム	にんじん,玉ねぎ,大根,コーン,パセリ,きゅうり,こまつな	582kcal	729kcal		
	4	水	ごはん	ビーフカレー ベリーーツヨーグルト		牛乳,牛肉,チーズ,ヨーグルト	米,じゃがいも,油	にんじん,玉ねぎ,枝豆,いちご,もも缶,ナタデココ	664kcal	823kcal		
	5	木	ごはん	ソースハンバーグ 洋風たまごスープ コールスローサラダ		牛乳,牛肉,豚肉,おから,豆腐,ウィンナー,卵	米,パン粉,砂糖,じゃがいも,ドレッシング	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草,キャベツ,きゅうり	580kcal	711kcal		
	6	金	そつぎょうしき 卒業式									
	9	月	黒砂糖パン	春キャベツのクリーム煮 ひじきと小松菜のソテー		牛乳,鶏肉,ベーコン,ひじき	黒砂糖パン,マカロニ,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,枝豆,小松菜,コーン	554kcal	703kcal		
★	10	火	ごはん	ビビンバ キムチスープ りんごゼリー		牛乳,牛肉,鶏つくね	米,油,砂糖,ごま油,ごま,ゼリー	切干大根,にんじん,ほうれん草,もやし,にら,キムチ	647kcal	788kcal		
★	11	水	ごはん	韓国風肉じゃが もずくスープ		牛乳,豚肉,もずく,かまぼこ,厚揚げ	米,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	玉ねぎ,にんじん,枝豆,乾しいたけ,白菜,こんにゃく,葉ねぎ	585kcal	716kcal		
	12	木	コッペパン	揚げ鶏のオレンジソース ジュリエヌスープ ブロッコリーペペロン		牛乳,鶏肉,ベーコン	コッペパン,じゃがいも,片栗粉,油,マーマレードジャム,砂糖,オリブ油	にんじん,キャベツ,パセリ,ブロッコリー,とうがらし	587kcal	744kcal		
★	13	金	とりめし	みそけんちん汁 のり酢和え		牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,みそ,のり	米,砂糖,油,里芋	ごぼう,こんにゃく,にんじん,乾しいたけ,葉ねぎ,キャベツ	526kcal	656kcal		
	16	月	ごはん	ハヤシライス 枝豆サラダ いちごドーナツ		牛乳,牛肉	米,油,ドレッシング,ドーナツ	玉ねぎ,にんじん,しめじ,トマト,きゅうり,枝豆	701kcal	835kcal		
★	17	火	青菜めし	春巻 麺入り白湯スープ いちごとみかんの2色ゼリー		牛乳,豚肉	米,春雨,春巻の皮,油,片栗粉,砂糖,小麦粉,中華麺,ごま,ごま油,ゼリー	キャベツ,にら,たけのこ,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ,大根葉	668kcal	803kcal		
★	18	水	ミニコッペパン	シュウマイ タイピーエン風スープ マーシャルピーンズ		牛乳,豚肉,エビ,イカ	コッペパン,春雨,シュウマイの皮,片栗粉,ごま油,砂糖,マーシャルピーンズ	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,葉ねぎ	594kcal	748kcal		
	19	木	しゅうりょうしき 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。

給食について、1年間をふりかえろう！

給食は、「心と体の栄養になるように」
「おいしく安心して食べられるように」など
たくさんの思いを込めて作られています。
給食を食べながらどんなことを感じ、学びましたか？
苦手な食べ物が少しでも食べられるようになったり、
食事のマナーが身についたり、給食を通してできる
ことが増えているとうれしいです。
3月もしっかり食べて元気にすごしてくださいね。

