



3月 きゅうしょくこんだて表(C)

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	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	
★	3	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	634kcal	772kcal	
★	4	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	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	
	5	木	コッペパン		揚げ鶏のオレンジソース シュリエンヌスープ ブロッコリーペロン	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, 砂糖, オリーブ油	にんじん, キャベツ, パセリ, ブロッコリー, とうがらし	587kcal	744kcal	
	6	金	そつぎょうしき 卒業式								
★	9	月	ごはん		ホイコーロー 五目スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 厚揚げ	米, 片栗粉, ごま油, 砂糖	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ビーマン, えのきだけ, はくさい, 葉ねぎ, きくらげ	523kcal	634kcal	
★	10	火	ごはん		いわしのみぞれ煮 田舎汁 ゆかり和え	牛乳, いわし, 油揚げ, みそ	米, さといも, 砂糖, 片栗粉	大根, ごぼう, にんじん, こんにゃく, 葉ねぎ, キャベツ	577kcal	690kcal	
★	11	水	ミニコッペパン		シュウマイ タイピーエン風スープ マーシャルビーンズ	牛乳, 豚肉, えび, いか	コッペパン, 砂糖, ごま油, 春雨, 片栗粉, しゅうまいの皮, マーシャルビーンズ	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 葉ねぎ	594kcal	748kcal	
	12	木	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	
	13	金	ミルクパン		春のチーズオムレツ 野菜ポタージュ 1食ケチャップ	牛乳, 鶏肉, 卵, ハムチーズ	ミルクパン, さつまいも, マヨネーズ	にんじん, 玉ねぎはくさい, 菜の花	613kcal	780kcal	
	16	月	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, ウインナー, 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	
★	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	ごはん		ビーフカレー ベリーツヨーグルト	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	626kcal	773kcal	
	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。

