



令和 5年2月 学校給食予定献立表(調理場)

(アレルギー対応献立表ではありません)

別府市学校給食共同調理場

電話 24-5531

はし	日曜	献立名	主 な 材 料			熱量kcal タンパク質g
			おもに血や肉になる働き	熱や力になる働き	体の調子をよくする働き	
!	1 水	白ごはん 牛乳 ◆すき焼き ◆彩り野菜の卵焼き もちアイス	牛乳 牛肉 豆腐 卵焼き	米 油 マロニー 砂糖 もちアイス	こんにやく 大根 人参 白菜 えのき 玉ねぎ	892 29.8
!	2 木	白ごはん 牛乳 親子丼 ジャージャーもやし	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま油 緑豆春雨	人参 玉ねぎ ねぎ しょうが 白ねぎ もやし	706 30.7
	3 金	ミルクパン 1食酢醤油 牛乳 肉団子と白菜のスープ ◆餃子 2個	牛乳 肉団子 餃子(豚肉)	パン マロニー ごま油 餃子の皮	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	698 27.9
	6 月	ミニコッパン 牛乳 ◆ミートスパゲッティ ◆コールスローサラダ チョコプリン	牛乳 牛肉 豚肉	パン スパゲッティ 油 砂糖 ドレッシング チョコプリン	玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	788 28.7
!	7 火	白ごはん 牛乳 ◆おじゃがもちスープ ◆ヤンニョムチキン	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン 揚げ油 でん粉 砂糖 ごま ごま油 おじゃがもち	玉ねぎ 人参 小松菜 きくらげ	843 28.7
!	8 水	白ごはん 牛乳 ◆豚キムチ汁 ◆さんまみぞれ煮	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さんま	米	えのき 人参 キャベツ ねぎ キムチ	716 30.1
!	9 木	白ごはん 牛乳 ◆八宝菜 ◆春巻き	牛乳 豚肉 いか うずら卵 かまぼこ 春巻き(豚肉)	米 油 でん粉 ごま油 春巻きの皮 揚げ油	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 白菜 さやえんどう きくらげ	794 29.5
	10 金	米粉パン 牛乳 ◆クリームシチュー ブロッコリーのペペロン風	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 油 じゃが芋 オリーブ油	玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー にんにく 鷹の爪	744 45.2
!	13 月	ミニコッパン ◆マーシャルビーンズ 牛乳 ◆タイピーエン ◆鮭チーズフライ	牛乳 豚肉 えび かまぼこ うずら卵 鮭 チーズ	パン 油 緑豆春雨 揚げ油 マーシャルビーンズ	人参 キャベツ きくらげ ねぎ	834 37.9
!	14 火	白ごはん 牛乳 ◆田舎汁 ◆豚肉の生姜焼き	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	米 里芋 油 砂糖	こんにやく ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ しょうが 玉ねぎ	666 26.7
!	15 水	白ごはん しそ味ひじき 牛乳 ◆おでん さばゆずみそ煮	牛乳 鶏肉 つみれ うずら卵 昆布 さば ひじき	米 里芋	こんにやく 大根 人参	827 35.6
!	16 木	白ごはん 牛乳 ◆わかめスープ ◆タッカルビ	牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉	米 ごま油 砂糖 油 トック ごま	たけのこ 乾しいたけ なら 人参 にんにく キムチ しょうが キャベツ 玉ねぎ	602 23.3
	17 金	コッパン 牛乳 ◆ビーフシチュー ◆スペイン風オムレツ ◆ソフール	牛乳 牛肉 生クリーム オムレツ ヨーグルト	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトピューレ マッシュルーム	799 29.8
!	20 月	ミニコッパン ◆ミルク 牛乳 ◆カレーうどん ◆ほうれん草のソテー	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ ウインナー	パン うどん麺 油 ミルメーク	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 コーン	683 28.0
!	21 火	白ごはん 牛乳 ◆沢煮椀 ◆赤魚のかぼすだれかけ	牛乳 豚肉 油揚げ 赤魚	米 でん粉 揚げ油 砂糖	ごぼう 大根 人参 えのき 乾しいたけ ねぎ かぼす果汁	682 26.4
!	22 水	白ごはん 牛乳 ◆中華かきたまスープ ◆ピビンバ	牛乳 かにかま 豆腐 卵 わかめ 牛肉	米 ごま油 油 砂糖	人参 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし ほうれん草	644 28.4
	24 金	丸形横割りコッパン スライスチーズ 牛乳 ◆ポトフ ◆チキン照り焼きパティ ◆アセロラゼリー	牛乳 ウインナー パティ(鶏肉) スライスチーズ	パン じゃが芋 アセロラゼリー	大根 玉ねぎ 人参 アスパラガス	830 33.3
!	27 月	黒砂糖パン 牛乳 ◆焼きそば ◆えび焼売 2個	牛乳 豚肉 ちくわ えび焼売	パン 油 焼きそば麺 焼売の皮	人参 キャベツ もやし	829 32.5
!	28 火	白ごはん 牛乳 ◆もずくのすまし汁 ◆トリニータ丼	牛乳 豆腐 もずく かまぼこ 鶏肉	米 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま油	人参 えのき 乾しいたけ ねぎ なら しょうが	748 29.2

※ お箸は個人で用意してください。

※材料入荷の都合で献立・食材等が変更になる事があります。

◆印のついている献立は、3年生のリクエストメニューです!

受験期の食事について

①糖質を摂ろう

脳のエネルギー源は糖質です。
頭をはたらかせるために糖質を摂りましょう。



②朝ごはんを食べよう

できれば試験3時間前までに済ませておくと、
消化にも脳の栄養補給にも良いです。



③魚の力を借りよう

青魚に多く含まれるDHAやEPAは記憶力UPに
効果があります。魚も積極的に食べましょう。



④夜食は消化に良いものを

ココア、バナナ、雑炊など消化に時間のかからない、
胃腸にやさしいものを選びましょう。

