



| 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 |
|--|--|--|---|--|
| メンチカツ 焼南瓜 ほうれん草人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 436kcal 蛋白質 10.5g | ヒシカツ 焼ウインナー フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 13.6g | じゃが芋カレーとほろ煮 フロッキー とうもろこしつみみ揚げ焼 竹輪天ぷら りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 11.2g | かじきまぐろ照焼 揚げ餃子 いんげん人参ソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 金時豆 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 16.0g | 南瓜挽肉フライ 野菜豆腐焼 人参もやしキャベツソテー えびボール煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 436kcal 蛋白質 9.3g |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ハンバーグ ハッシュドポテト フロッキーコーン人参ソテー がんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.2g | えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 洋なし缶 菜めしご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 11.1g | スパゲティナポリタン 粉ふき芋・フロッキー ミートボール フランクソテー いちごジャム 食パン エネルギー 361kcal 蛋白質 10.9g | 千キンケチャップ焼 野菜コロケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー ピー千缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.6g | 白身魚バター風味焼 コーンボールフライ 小松菜人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 14.6g |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 海の日 | 千キンカツ オムレツ フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 12.6g | 肉じゃが煮 野菜かき揚げ みかん缶 わかめご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 10.7g | えびカツ 照焼肉団子 小松菜人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 12.3g | 鶏の照焼 ソーセージ天ぷら ほうれんそう人参ソテー 南瓜煮 洋なし缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 13.4g |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 豚丼風煮 花しんじょう焼 たら竜田揚げ ピー千缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 16.2g | さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 肉ニラもやし炒め がんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 18.0g | 揚げたご焼 焼ウインナー 小松菜人参ソテー カリフラワーソテー パイン缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.5g | 焼そば 焼ポテト・フロッキー 大豆ナゲット 焼売 ブルーベリージャム ロールパン エネルギー 363kcal 蛋白質 9.4g | 豚肉野菜味噌炒め フロッキー ハッシュドポテト みかん缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 11.6g |
| 29 | 30 | 31 | ※ 学期末デザートに、みかんゼリーがつかます。 ※ 当センターでは、玉子、乳を使用した製品も製造しております。 ※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。 QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。 | |
| 揚げ肉団子 野菜あんかけ 粉ふき芋 フランクケチャップソテー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 10.7g | 豚肉のトマト煮 焼ポテト フロッキー えび揚げ餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 15.4g | 鮭刈焼 鶏の唐揚げ フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 大学いも ご飯 エネルギー 441kcal 蛋白質 16.7g | | |

夏の食生活

1. 1日3食きちんと食べましょう

とくに朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと、あたまの働きも悪く、思いっきりからだを動かすこともできません。かならず、食べるようにしましょう。

2. たんぱく質食品をたっぷり食べましょう

たんぱく質が不足になると、スタミナ不足になります。卵・牛乳・肉・魚・大豆製品など、消化のよいたんぱく質を多く含む食品を毎日取り入れましょう。

3. ビタミン類をしっかりととりましょう

夏は汗と一緒にビタミン類がからだの外へでてしまいます。ビタミン類が足りなくなると食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。お菓子や清涼飲料水に含まれる糖分は体内でビタミンB1によってエネルギーにかえられます。糖分をたくさんとると、ビタミンB1も多く使われるので、体調を崩しやすくなるでしょう。

食生活をみなおして、体調を崩すことなく、元気に遊んで、暑い夏を乗り切りましょう。



※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上がりの際十分にご注意ください。



お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

お料理 武蔵野

検索

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>





| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| | | | ハートのコロッケ ミートボール 小松菜人参ソテー 竹輪煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 9.9g | 豚肉の甘辛煮 花形人参煮 ハッシュドポテト ピー千缶 菜めしご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 13.9g |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 千キンカツ 焼南瓜 ピーマンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 10.5g | 白身魚カレー風味焼 ハッシュドポテト フロッキーコーンソテー ポーク焼売 みかん缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 14.9g | 千キンたれ焼 竹輪天ぷら ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 13.9g | かつおかツ 焼きウインナー もやしピーマンソテー 高野豆腐煮・フロッキー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 12.6g | ハンバーグ 揚げポテト・フロッキー マカロニナポリタン えびボール煮 いちごジャム 食パン エネルギー 364kcal 蛋白質 12.7g |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 振替休日 | 夏季休業 | 夏季休業 | / | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| えびフライ フランクケチャップソテー 肉ニラもやし炒め カリフラワーコーンカレーソテー 大学いも 鮭ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 11.0g | 豚肉のトマト煮 フロッキー たら竜田揚げ マカロニカレーソテー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 17.7g | スパゲティナポリタン 鶏の竜田揚げ 粉ふき芋・フロッキー ミートボール ブルーベリージャム 食パン エネルギー 391kcal 蛋白質 11.8g | 肉団子 野菜あんかけ 揚げ焼売 がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 396kcal 蛋白質 12.1g | 豚焼肉 フロッキー コーンもやしキャベツソテー えび揚げ餃子 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 14.8g |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 鮭の焼 大豆ナゲット ピーマンソテー 野菜餃子・フロッキー ピー千缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 14.5g | 鶏の照焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー パイン缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 12.8g | ジャが芋カレーとぼろ煮 フロッキー 鶏の唐揚げ アロエ缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 12.4g | 南瓜挽肉フライ とうもろこしつみみ揚げ焼 フロッキーコーン人参ソテー キャベツボール みかん缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 9.4g | メンチカツ 焼ポテト 小松菜人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 10.3g |

暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷりとりましょう！！

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。からだのだるい、眠いなどの症状はビタミンB1の不足が原因であることが多いです。ビタミンB1は気温が15度のときと35度のときとでは消費量が3倍も違います。暑いときはビタミンB1を多く摂るように心がけましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

玄米・強化米・胚芽米・レバー・豚肉・豆類・じゃがいも
ベーコン・のり・ほうれん草・パセリ・しいたけなど

ビタミンB1は、ねぎ類に含まれる酵素と反応して、体内に吸収されやすくなります。にんにく・ねぎ・にら・たまねぎなどと調理すると効果的です。子どもには刺激が多いのではと思うかもしれませんが、少量なら問題ありません。上手に使ってみましょう。



※ 当センターでは、玉子、乳を使用した製品も製造しております。
※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。

QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。



お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上がりの際十分にご注意ください。



お料理 武蔵野

検索

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>