

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	南瓜挽肉フライ 野菜豆腐焼 小松菜もやしコーンソテー えびボール煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 9.3g	豚肉味噌煮 ポテト焼 竹輪天ぷら りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 16.8g	白身魚カレー風味焼 揚げ餃子 マロニー野菜炒め 人参さつま煮・ふきの煮物 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 14.0g	鶏の照焼 野菜コロッケ・フロッキー もやし人参ソテー さつま揚げ煮 ピーク缶 ご飯 エネルギー 442kcal 蛋白質 14.1g
	7	8	9	10
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 洋なし缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 12.1g	豚肉コロッケ フランクケチャップソテー ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 9.2g	焼そば えび揚げ餃子 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 352kcal 蛋白質 10.7g	メンチカツ ポテト焼・フロッキー もやしピーマンソテー コーン焼売 ピーク缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 11.1g	かじきまぐろ味噌漬焼 大豆ナゲット ピークソテー 南瓜煮・フロッキー パイン缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 14.1g
14	15	16	17	18
スポーツの日 	まぐろカツ ミートボール フロッキーコーンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 13.2g	ジャが芋カレーとぼろ煮 フロッキー 野菜入つみれ ソーセージ天ぷら アロエかん ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 10.3g	チキンケチャップ焼 コーンボールフライ いんげん人参ソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 13.3g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 ピーク缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 11.2g
21	22	23	24	25
ヒレカツ どうもろこしつみ揚げ焼 小松菜人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.7g	さわら照焼 揚げ焼売・フロッキー もやしピーマンソテー 野菜入鶏つくね パイン缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 17.2g	豚焼肉 フロッキー コーンもやしキャベツソテー 竹輪天ぷら 洋なし缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 16.1g	揚げたご焼 オムレツ ほうれん草コーンソテー 高野豆腐煮 大学いも ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 9.2g	焼栗コロッケ 照焼肉団子 フロッキーコーン人参ソテー キャベツボール みかん缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 9.7g
28	29	30	31	
チーズチキンカツ 焼ポテト・フロッキー マカロニホリタン 人参煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 9.1g	鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜コーンソテー 焼売 ピーク缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.1g	豚丼風煮 花しんじょう焼 たら竜田揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 17.1g	鮭汐焼 野菜かき揚げ 肉ニラもやし炒め 焼餃子 洋なし缶 菜めしご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 14.1g	

インフルエンザに負けないからだをつくりましょう

よく食べて運動し、からだの中からインフルエンザウイルスを追い出しましょう。

- ①たんぱく質
血や肉をつくり、脂肪を燃やすすくからだをあたためます。
- ②脂肪
高いエネルギーを出すので、からだをあたためたり外の寒さに体温をうばわれないようにします。
- ③色のこい野菜
ビタミンAが多く含まれています。
のどや鼻の粘膜を強くしてカゼをひきにくくします。
- ④色のうすい野菜
ビタミンCが多く含まれています。
寒さに負けない力をつけ、疲れを早くおします。

強いからだづくりには 栄養・休養・保温 が大切です。
おいしいものをバランスよく食べ、しっかりと睡眠をとります。



- ※ 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。



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



NO-FOODLOSS PROJECT

お料理 武蔵野

検索

※ 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、お召し上げの際十分にご注意ください。

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



月	火	水	木	金
				1
				ぶりキャベツカツ ミートボール ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 みかん缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 11.1g
4	5	6	7	8
振替休日 	メンチカツ とうもろこしつまみ揚げ焼 フロッキー人参ソテー がんも煮 アロエ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 12.0g	スパゲティナポリタン フランクソテー 粉ふき芋・フロッキー たら竜田揚げ いちごジャム 食パン エネルギー 348kcal 蛋白質 12.7g	豚肉コロッケ 鶏ごぼう巻き いんげん人参ソテー 花しんじょう焼 パイン缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 10.2g	かしきまぐろ照焼 ハッシュドポテト マロニー野菜炒め ポーグ焼売・フロッキー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 14.3g
11	12	13	14	15
ハンバーグ コーンボールフライ フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.1g	えびカツ 野菜豆腐焼 小松菜人参ソテー コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 11.6g	豚肉味噌煮 花形人参煮 竹輪天ぷら アロエ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 17.3g	さわら味噌漬け焼 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 15.7g	鶏の照焼 星のコロッケ コーンもやしキャベツソテー 人参煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 13.2g
18	19	20	21	22
ヒレカツ 焼南瓜 ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 11.7g	白身魚バター風味焼 鶏の唐揚げ フロッキーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 17.5g	豚肉のトマト煮 フロッキー 野菜入つみれ ハッシュドポテト みかん缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 16.0g	千キンたれ焼 野菜かき揚げ もやしピーマンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 447kcal 蛋白質 12.7g	ハートのコロッケ 焼売 小松菜人参ソテー フランクソテー ピー千缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 10.6g
25	26	27	28	29
かつおカツ 照焼肉団子 小松菜人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 11.7g	えびフライ フランクケチャップソテー ビーフソテー キャベツボール・フロッキー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 10.7g	肉じゃが煮 ソーセージ天ぷら 野菜餃子 りんごダイス缶 菜めしご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 11.5g	千キンカツ 焼ポテト・フロッキー マカロニカレーソテー 高野豆腐煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 11.9g	鮭夕焼 大豆ナゲット・フロッキー もやしピーマンソテー えびボール煮 アロエ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 14.5g

かぜのときの食事

季節の変わり目で、体調をくずし風邪をひきやすくなる時期です。『かぜは万病のもと』といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が低いので、注意が必要です。風邪をひいて食欲がなくても、少しでも食べ、栄養をつけること回復も早いです。風邪の症状にあった食事をしましょう。

(風邪のひき始め)
なべ物などは発汗作用があり、からだがあたたまる食事です。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質をおおめにとるようにしましょう。

(熱があるとき)
熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープ(野菜スープなど)や飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

(のどの痛み・せき)
のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとるようにしましょう。

しょうが：においの成分がけっこうよくする。大根：たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。粥：ビタミンC以外のすべてのえいようを含む完全食品。ねぎ：においの成分が食欲を増加させる。からだを温めます。人参：粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。



- ※ 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。



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。

