

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 フルーベリージャム 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 ピーファンソテー 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
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> スポーツの日 </div> 	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 とうもろこしつみみ揚げ焼 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	豚丼風煮 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 マカロニナポリタン 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	鮭夕焼 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、脂肪を燃えやすくして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
ビタミンが多く含まれています。
のどや鼻の粘膜を強くしてかぜ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、疲れを早くなおします。

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

お料理 武蔵野

検索