



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をよくする。 大根: たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。 卵: 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



お料理 武蔵野

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

※ 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。