



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
はんぺんチーズフライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー ミートボール パイ缶 ごはん エネルギー 424kcal 蛋白質 12.2g	えびフライ フランクケチャップソテー フロッコリーコーン人参ソテー ポーク焼売 ピー缶 ごはん エネルギー 419kcal 蛋白質 11.9g	豚肉ごぼう煮 とうもろこしつみみ揚げ焼 野菜かき揚げ みかん缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 455kcal 蛋白質 16.4g	さわら味噌漬け焼 ハッシュドポテト マロニー野菜炒め 豆腐焼売・フロッコリー りんごダイス缶 ごはん エネルギー 444kcal 蛋白質 15.2g	ヒレカツ 野菜豆腐焼 肉ニラもやし炒め えびボール煮 アロ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 12.9g
10	11	12	13	14
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜人参ソテー 竹輪煮 洋なし缶 ごはん エネルギー 418kcal 蛋白質 12.6g	チーズチキンカツ 焼ポテト ほうれん草コーンソテー がんも煮 パイ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 11.0g	マカロニホリタン フランクソテー 揚げポテト・フロッコリー 焼売 ブルーベリージャム 食パン エネルギー 368kcal 蛋白質 12.0g	鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 いんげんコーンソテー 高野豆腐煮 うぐいす豆 ごはん エネルギー 420kcal 蛋白質 10.5g	ハートのコロッケ 照焼肉団子 人参もやしキャベツソテー キャベツボール ピー缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 9.8g
17	18	19	20	21
かつおカツ 焼ウインナー ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 りんごダイス缶 ごはん エネルギー 428kcal 蛋白質 11.1g	鮭夕焼 鶏の唐揚げ 小松菜コーンソテー もやしベーコンカレーソテー アロ缶 ごはん エネルギー 392kcal 蛋白質 15.7g	豚焼肉 竹輪天ぷら 人参キャベツソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ごはん エネルギー 409kcal 蛋白質 14.0g		
24	25	26	27	28
メンチカツ フロッコリー 焼そば 焼ポテト いちごジャム ロールパン エネルギー 373kcal 蛋白質 10.1g	豚肉野菜味噌炒め ハッシュドポテト コーンキャベツソテー さつま揚げ煮 みかん缶 ごはん エネルギー 421kcal 蛋白質 11.7g	かじきまぐろ照焼 揚げ餃子・フロッコリー ピーマンソテー がんも煮 りんごダイス缶 ごはん エネルギー 408kcal 蛋白質 15.7g	豚肉のトマト煮 たら竜田揚げ フロッコリー 野菜豆腐焼 アロ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 17.9g	鶏の照焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮 洋なし缶 菜めしご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 12.3g

31
じゃが芋カレーとほろ煮 フロッコリー 竹輪天ぷら フランクソテー ピー缶 ごはん エネルギー 418kcal 蛋白質 12.0g

朝ごはん 食べていますか！？

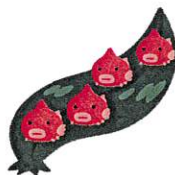
朝ごはんをきちんととると、からだ元気が働き、頭も活発に働きます。
 からだの内側から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。
 とくにたんぱく質の多い食べ物が血や熱になり、からだを温めてくれます。
 ついつい、朝の忙しさからトーストだけ、牛乳だけ、の食事になっていませんか。
 エネルギー源になる炭水化物はからだを温めてくれるので
 朝ごはんを食べるようにこころがけましょう。



※ 学期末デザートに 豆乳プリン がつきます。

※ 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。



※ 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。

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

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





月	火 1	水 2	木 3	金 4
	千キンケチャップ焼 魚肉ソーセージ天ぷら もやしピーマンソテー フロッキーベーコン炒め パイン缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 14.5g	豚丼風煮 焼ポテト ゆでいんげん えび揚げ餃子 みかん缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 17.9g	揚げたこ焼 ミートボール ほうれん草もやし人参ソテー コーン焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 9.7g	白身魚バター風味焼 ハッシュドポテト ビーフソテー 野菜入鶏つくね・フロッキー うぐいす豆 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 14.9g
	7	8	9	10
ハンバーグ コーンボールフライ フロッキー人参ソテー 枝豆がんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 13.9g	南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き マロニー野菜炒め 人参煮・フロッキー 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 9.2g	スパゲティナポリタン 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッキー 照焼肉団子 いちごジャム 食パン エネルギー 347kcal 蛋白質 10.8g	さわら照焼 揚げ焼売 小松菜人参ソテー 高野豆腐煮 金時豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 16.2g	豚肉コロッケ 花しんじょう焼 もやしピーマンソテー キャベツボール・フロッキー ビーチ缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 9.4g
14	15	16	17	18
えびカツ フランクケチャップソテー ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 13.2g	鮭夕焼 揚げ餃子 マロニー野菜炒め がんも煮 りんごダイス缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 14.8g	豚肉味噌煮 むき枝豆 焼ポテト 竹輪天ぷら アロエ缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 16.6g	千キンカツ とうもろこしつまみ揚げ焼 肉ニラもやし炒め さつま揚げ煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 12.7g	鶏の照焼 野菜コロッケ フロッキーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 13.3g
21	22	23	24	25
鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜コーンソテー えびボール煮 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 439kcal 蛋白質 10.0g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草ツナ人参ソテー 豆腐焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.0g	じゃが芋カレーとほろ煮 野菜入つみれ 大豆ナゲット りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 10.1g	ヒレカツ 野菜豆腐焼 マロニー野菜炒め 南瓜煮・フロッキー アロエ缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 11.0g	かじきまぐろ味噌漬焼 鶏の唐揚げ いんげんコーンソテー ポーク焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 17.9g
28	29	30	※ 学期始めデザートに、いちごみかんの二色ゼリー がつきます。 ※ 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。 	
メンチカツ 焼ポテト フロッキーコーン人参ソテー がんも煮 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 11.6g		豚肉野菜炒め ハッシュドポテト 野菜餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 18.8g		

食事と健康

- 食事と運動のどちらが欠けても、しょうぶなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。
- バランスよく食べましょう。はたらくもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものやからだの調子をととのえるものもたべると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。
- 骨を強くしましょう。骨を強くするために、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収をよくするビタミンDもいっしょにとりましょう。
- よくかんで食べましょう。よくかんで食べると...
 - ①、からだの中で吸収しやすく、栄養になりやすい。
 - ②、歯やあごがしなやかになる。
 - ③、頭のはたらきがよくなる。
- そして元気よくからだを動かしましょう。



※ 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、お召し上げの際十分にご注意ください。

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

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

