



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ccoliレーパーコン炒め 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 ビーファンソテー 野菜入鶏つくね・フロccoliレー 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ccoliレー人参ソテー 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ccoliレー 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ccoliレー 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ccoliレー ビー千缶 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	鮭ソ焼 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 野菜コロケ フロccoliレ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 ビー千缶 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	ジャが芋カレーとぼろ煮 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ccoliレー 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、いちごの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ccoliレ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



月	火	水	木 1	金 2
			白身魚カレー風味焼 鶏唐揚げ・フロッコリー ビーフソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 17.1g	豚肉コロッケ とうもろこしつみみ揚げ焼 もやしピーマンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 9.7g
5	6	7	8	9
	振替休日 	えびカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー 野菜入鶏つくね みかん缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 11.7g	千キンたれ漬け焼 野菜コロッケ いんげんコーンソテー 人参煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 12.4g	鮭汐焼 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め かんも煮 金時豆 菜めしご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 17.0g
12	13	14	15	16
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 12.6g	かじきまぐろ照焼 ハッシュドポテト いんげん人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 396kcal 蛋白質 14.1g	焼そば 粉ふき芋・フロッコリー ミートボール 揚げ焼売 ブルーベリージャム 食パン エネルギー 367kcal 蛋白質 11.6g	メンチカツ 野菜入つみれ・フロッコリー もやしピーマンソテー キャベツボール うぐいす豆 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 11.9g	えびフライ フランクケチャップソテー 小松菜もやし人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 10.4g
19	20	21	22	23
はんぺんチーズフライ 照焼肉団子 ほうれん草コーンソテー さつま揚げ煮 ピーク缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 11.4g	ハートのコロッケ ミートボール フロッコリーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 パイン缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.1g	豚焼肉 コーンもやしキャベツソテー 粉ふき芋 竹輪天ぷら りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 13.5g	さわら味噌漬け焼 鶏の唐揚げ 小松菜人参ソテー えびボール煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 17.6g	チーズキンカツ 焼南瓜 もやし人参ソテー 豆腐焼売 みかん缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 445kcal 蛋白質 10.7g
26	27	28	29	30
かつおカツ 野菜豆腐焼 フロッコリーコーン人参ソテー 焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 11.7g	鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 マカロニホリタン 人参煮・フロッコリー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 9.8g	肉じゃが煮 とうもろこしつみみ揚げ焼 野菜かき揚げ ピーク缶 わかめご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 10.3g	鶏の照焼 えび揚げ餃子 いんげん人参ソテー 南瓜煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 12.9g	星のコロッケ 焼ウィンナー コーンもやしキャベツソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 9.3g

こどもにとってのおやつとは？

こどもにとっておやつとは、体と心の栄養のために必要なものです。こどもは胃袋も小さく消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。またこどもの体は大人よりも多く水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えましょう。

どんなものをあげたらいいの？
 おなかにたまるものかいいでしょう。
 水分を補給できるものも添えましょう。
 軽い食事と考えてみましょう。



※ 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。

※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が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/>

