



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
豚肉コロッケ 焼ウインナー ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 おかかふりかけご飯	千キンカツ 焼ポテト・フロccoli もやし人参ソテー 豆腐焼売 りんごダイス缶 ご飯	豚肉のトマト煮 フロccoli とうもろこしつみみ揚げ焼 ソーセージ天ぷら 洋なし缶 ご飯	かしきまぐろ味噌漬焼 揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー えびボール煮 金時豆 野菜ふりかけご飯	千キンたれ焼 野菜コロッケ フロccoliコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 みかん缶 ご飯
エネルギー 451kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 427kcal 蛋白質 12.1g	エネルギー 407kcal 蛋白質 15.2g	エネルギー 419kcal 蛋白質 15.7g	エネルギー 426kcal 蛋白質 13.4g
10	11	12	13	14
ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯	南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 焼餃子 アロエ缶 鮭ふりかけご飯	マカロニナポリタン 大豆ナゲット 焼ポテト・フロccoli 焼売 いちごジャム 食パン	星のコロッケ 焼ウインナー もやしピーマンソテー キャベツボール パイン缶 菜めしご飯	さわら照焼 揚げポテト 人参もやしキャベツソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 玉子ふりかけご飯
エネルギー 404kcal 蛋白質 11.8g	エネルギー 425kcal 蛋白質 10.3g	エネルギー 362kcal 蛋白質 10.6g	エネルギー 413kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 411kcal 蛋白質 15.8g
17	18	19	20	21
はんぺんチーズフライ ミートボール フロccoliコーン人参ソテー がんも煮 パイン缶 ご飯	ヒレカツ 焼南瓜・フロccoli マロニー野菜炒め コーン焼売 ピー千缶 ご飯	豚肉ごぼう煮 焼ポテト 花形人参煮 たら電田揚げ 洋なし缶 ご飯	鶏の照焼 えび揚げ餃子 いんげんコーンソテー 南瓜煮 アロエ缶 ご飯	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草コーン人参ソテー ポーク焼売 みかん缶 ご飯
エネルギー 452kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 423kcal 蛋白質 11.2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 18.2g	エネルギー 435kcal 蛋白質 13.2g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.8g
24	25	26	27	28
かつおカツ 照焼肉団子 小松菜コーンソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯	鮭汐焼 鶏の唐揚げ 肉ニラもやし炒め 焼売 パイン缶 わかめご飯	豚肉野菜味噌炒め 竹輪天ぷら 高野豆腐煮 ピー千缶 ご飯	揚げたご焼 焼ポテト・フロccoli ピーマンソテー 野菜入鶏つくね うぐいす豆 ご飯	鶏の電田揚げ 花さつま焼 フロccoliコーン人参ソテー がんも煮 アロエ缶 ご飯
エネルギー 412kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 17.6g	エネルギー 414kcal 蛋白質 13.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 432kcal 蛋白質 11.9g

よくかんで食べていますか？

6月4日から6月10日まで歯と口の健康週間です。

むし歯予防対策として

1. 歯をじょうぶにしましょう。カルシウムの多い物やたんぱく質の多い物をバランスよくとりましょう。

2. 甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。
歯にくっつきやすいお菓子などはひかえめにしましょう。

3. 歯をきれいにしましょう。
食べたあとは口をゆすぐか、はみがきをしましょう。

そのほかにも『よくかんで食べる』ことによって、唾液の分泌がさかんになり、歯に汚れが付きにくくなります。

また、食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。

心が安定し、イライラをおさえる。 脳を刺激してはたらきを活発にさせる。
満腹中枢を刺激し、たべすぎによる肥満を防ぐ。 などがあります。
歯のむし歯予防とともに『かむ』ことをもう一度見直してみましょう。



※ 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。

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。



NO. 00000004 PRELIT

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

※ 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、お召し上がりの際十分にご注意ください。

URL・・・ <http://oryouri-musashino.jp/>



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
メンチカツ 焼南瓜 ほうれん草人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 436kcal 蛋白質 10.5g	ヒレカツ 焼ウインナー フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 13.6g	じゃが芋カレーとほろ煮 フロッキー とうもろこしつみ揚げ焼 竹輪天ぷら りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 11.2g	かじきまぐろ照焼 揚げ餃子 いんげん人参ソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 金時豆 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 16.0g	南瓜挽肉フライ 野菜豆腐焼 人参もやしキャベツソテー えびボール煮 パン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 436kcal 蛋白質 9.3g
8	9	10	11	12
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 アロエ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.2g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 洋なし缶 菜めしご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 11.1g	スパゲティナポリタン 粉ふき芋・フロッキー ミートボール フランクソテー いちごジャム 食パン エネルギー 361kcal 蛋白質 10.9g	千キンケチャップ焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー ピー千缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.6g	白身魚バター風味焼 コーンボールフライ 小松菜人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 14.6g
15	16	17	18	19
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">海の日</div> 	千キンカツ オムレツ フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 パン缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 12.6g	肉じゃが煮 野菜かき揚げ みかん缶 わかめご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 10.7g	えびカツ 照焼肉団子 小松菜人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 12.3g	鶏の照焼 ソーセージ天ぷら ほうれんそう人参ソテー 南瓜煮 洋なし缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 13.4g
22	23	24	25	26
豚丼風煮 花しんじょう焼 たら竜田揚げ ピー千缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 16.2g	さわら味噌漬揚げ焼 揚げ焼売 肉ニラもやし炒め がんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 18.0g	揚げたご焼 焼ウインナー 小松菜人参ソテー カリフラワーソテー パン缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.5g	焼そば 焼ポテト・フロッキー 大豆ナゲット 焼売 ブルーベリージャム ロールパン エネルギー 363kcal 蛋白質 9.4g	豚肉野菜味噌炒め フロッキー ハッシュドポテト みかん缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 11.6g
29	30	31	 ※ 学期末デザートに、みかんゼリーがつきます。 ※ 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。 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。	
揚げ肉団子 野菜あんかけ 粉ふき芋 フランクケチャップソテー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 10.7g	豚肉のトマト煮 焼ポテト フロッキー えび揚げ餃子 パン缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 15.4g	鮭夕焼 鶏の唐揚げ フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 大学いも ご飯 エネルギー 441kcal 蛋白質 16.7g		

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
メンチカツ 焼南瓜 ほうれん草人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 436kcal 蛋白質 10.5g	ヒレカツ 焼ウインナー フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 13.6g	じゃが芋カレーとほろ煮 フロッキー とうもろこしつみ揚げ焼 竹輪天ぷら りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 11.2g	かじきまぐろ照焼 揚げ餃子 いんげん人参ソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 金時豆 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 16.0g	南瓜挽肉フライ 野菜豆腐焼 人参もやしキャベツソテー えびボール煮 パン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 436kcal 蛋白質 9.3g
8	9	10	11	12
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 アロエ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.2g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 洋なし缶 菜めしご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 11.1g	スパゲティナポリタン 粉ふき芋・フロッキー ミートボール フランクソテー いちごジャム 食パン エネルギー 361kcal 蛋白質 10.9g	千キンケチャップ焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー ピー千缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.6g	白身魚バター風味焼 コーンボールフライ 小松菜人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 14.6g
15	16	17	18	19
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">海の日</div> 	千キンカツ オムレツ フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 パン缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 12.6g	肉じゃが煮 野菜かき揚げ みかん缶 わかめご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 10.7g	えびカツ 照焼肉団子 小松菜人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 12.3g	鶏の照焼 ソーセージ天ぷら ほうれんそう人参ソテー 南瓜煮 洋なし缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 13.4g
22	23	24	25	26
豚丼風煮 花しんじょう焼 たら竜田揚げ ピー千缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 16.2g	さわら味噌漬揚げ焼 揚げ焼売 肉ニラもやし炒め がんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 18.0g	揚げたご焼 焼ウインナー 小松菜人参ソテー カリフラワーソテー パン缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.5g	焼そば 焼ポテト・フロッキー 大豆ナゲット 焼売 ブルーベリージャム ロールパン エネルギー 363kcal 蛋白質 9.4g	豚肉野菜味噌炒め フロッキー ハッシュドポテト みかん缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 11.6g
29	30	31	 ※ 学期末デザートに、みかんゼリーがつきます。 ※ 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。 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。	
揚げ肉団子 野菜あんかけ 粉ふき芋 フランクケチャップソテー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 10.7g	豚肉のトマト煮 焼ポテト フロッキー えび揚げ餃子 パン缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 15.4g	鮭夕焼 鶏の唐揚げ フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 大学いも ご飯 エネルギー 441kcal 蛋白質 16.7g		

夏の食生活

- 1. 1日3食きちんと食べましょう**
とくに朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと、あたまの働きも悪く、思いつきからだを動かすこともできません。かならず、食べるようにしましょう。
- 2. たんぱく質食品をたっぷり食べましょう**
たんぱく質が不足になると、スタミナ不足になります。卵・牛乳・肉・魚・大豆製品など、消化のよいたんぱく質を多く含む食品を毎日取り入れましょう。
- 3. ビタミン類をじょうずにとりましょう**
夏は汗と一緒にビタミン類がからだの外へ出てしまいます。ビタミン類が足りなくなると食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。お菓子や清涼飲料水に含まれる糖分は体内でビタミンB1によってエネルギーにかえられます。糖分をたくさんとると、ビタミンB1も多く使われるので、体調を崩しやすくなるでしょう。

食生活をみなおして、体調を崩すことなく、元気に遊んで、暑い夏を乗り切りましょう。

※ 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。

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/>