



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
南瓜挽肉フライ 野菜入つみれ ほうれん草コーンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 10.1g	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 みかん缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 14.3g	豚肉の甘辛煮 花形人参煮 竹輪天ぷら 野菜餃子 アロエ缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 15.4g	千キンケチャップ焼 星のコロッケ・フロッキー もやしピーマンソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 452kcal 蛋白質 14.4g	ヒシカツ 焼南瓜 フロッキーコーン人参ソテー 豆腐焼売 ビーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 12.3g
13	14	15	16	17
	ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 12.5g	焼そば 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッキー 揚げ焼売 いちごジャム 食パン エネルギー 376kcal 蛋白質 12.1g	メンチカツ 野菜豆腐焼 マカロニナポリタン 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 430kcal 蛋白質 10.6g	鮭夕焼 大豆ナゲット 肉ニラもやし炒め ポーク焼売 アロエ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 16.5g
20	21	22	23	24
かつおカツ 照焼肉団子 フロッキーコーン人参ソテー 焼売 ビーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 12.6g	千キンたれ焼 えび揚げ餃子 ほうれん草コーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 13.6g	肉じゃが煮 フロッキー どうもろこしつみ揚げ焼 野菜かき揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 9.7g	さわら照焼 鶏の唐揚げ もやしピーマンソテー 南瓜煮・フロッキー アロエ缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 16.8g	はんぺんチーズフライ ミートボール コーンもやしキャベツソテー 高野豆腐煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 11.4g
27	28	29	30	31
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 小松菜コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.6g	かじきまぐろ照焼 揚げ餃子 フロッキーコーン人参ソテー えびボール煮 ビーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 15.1g	豚焼肉 フロッキー 人参もやしキャベツソテー 魚肉ソーセージ天ぷら りんごダイス缶 菜めしご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 15.5g	えびフライ フランクケチャップソテー マロニー野菜炒め がんも煮・フロッキー うぐいす豆 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.8g	千キンカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー コーン焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 11.3g

体にもリズムをつけよう♪

お正月休みも終わったのに、体がだるかったり、気がなかつたりしていませんか？それは体内リズムが崩れている証拠かもしれません。私たちのからだの中には、もともと気温差、体温、血圧、目覚めなど一定のリズムで動く体内時計があるといわれています。早寝、早起き、規則正しく食事をすることは、お正月休みの体を整え、正しいリズムを刻んでくれます。



- ※ 学期始めデザートに 米粉のクレープ(いちごソース) 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。



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/>

※ 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。





月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
メンチカツ 野菜豆腐焼 フロッキーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 10.8g	南瓜挽肉フライ どうもろこしまみ揚げ焼 小松菜人参ソテー 野菜入鶏つくね 洋なし缶 ご飯 エネルギー 416Kcal 蛋白質 9.5g	豚肉味噌煮 焼ポテト 竹輪天ぷら みかん缶 ご飯 エネルギー 407Kcal 蛋白質 16.4g	白身魚カレー風味焼 コーンボールフライ 人参もやしキャベツソテー ポーク焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 15.0g	星のコロッケ 焼ウインナー ほうれん草コーンソテー えびボール煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 9.9g
10	11	12	13	14
ハンバーグ ハッシュドポテト マカロニコーンソテー さつま揚げ煮・フロッキー ピーク缶 ご飯 エネルギー 420Kcal 蛋白質 12.0g	<div style="text-align: center;"> </div>	焼そば フランクソテー 揚げポテト・フロッキー しゃうまい いちごジャム 食パン エネルギー 380Kcal 蛋白質 12.0g	えびカツ 焼ポテト 肉ニラもやし炒め がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 12.7g	さわらの味噌漬け焼 ミートボール 小松菜人参ソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 パイン缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 16.8g
17	18	19	20	21
豚肉コロッケ 花しんじょう焼 ほうれん草コーンソテー 人参煮 りんごダイス缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 404Kcal 蛋白質 7.8g	かじまぐろ照焼 鶏の唐揚げ もやし人参ソテー キャベツボール 大学いも 玉子ふりかけご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 16.8g	ジャが芋カレーとほろ煮 魚肉ソーセージ天ぷら 焼餃子 ピーク缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.9g	揚げたご焼 照焼肉団子・フロッキー もやしピーマンソテー コーン焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 10.0g	ヒレカツ 焼南瓜・フロッキー マロニー野菜炒め がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 11.9g
24	25	26	27	28
<div style="text-align: center;"> </div>	かつおカツ ミートボール 小松菜コーンソテー 南瓜煮 アロエ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.4g	豚焼肉 人参もやしキャベツソテー たら竜田揚げ りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 15.7g	鶏の照焼 大豆ナゲット いんげんもやしコーンソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 442kcal 蛋白質 15.0g	鮭夕焼 揚げ餃子 ピークソテー 高野豆腐煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.3g

2月3日は節分 大豆のひみつ

節分の時に豆まきをします。豆まきに使う豆は大豆です。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか？

大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質、食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1なども含まれています。大豆は加工品がとても豊富です。1日1種類は必ず摂るとよいでしょう。



※ 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

※ 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。



お料理 武蔵野

検索

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