



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	ヒレカツ 焼ウインナー フロッキーコーン人参ソテー さつまいも揚げ煮 ピー千缶 ご飯	じゃが芋カレーとほろ煮 フロッキー とうもろこしつみみ揚げ焼 竹輪天ぷら りんごダイス缶 ご飯	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	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 パイン缶 おかかふりかけご飯	
エネルギー 436kcal 蛋白質 10.5g	エネルギー 408kcal 蛋白質 13.6g	エネルギー 402kcal 蛋白質 11.2g	エネルギー 401kcal 蛋白質 16.0g	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	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	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	チキンケチャップ焼 野菜コロケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー ピー千缶 ご飯	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 403kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 11.1g	エネルギー 361kcal 蛋白質 10.9g	エネルギー 421kcal 蛋白質 12.6g	エネルギー 406kcal 蛋白質 14.6g	
15	16	17	18	19	
 海の日	チキンカツ オムレツ フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 パイン缶 ご飯	肉じゃが煮 野菜かき揚げ みかん缶 わかめご飯	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	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 404kcal 蛋白質 12.6g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.7g	エネルギー 401kcal 蛋白質 12.3g	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	さわら味噌漬汁焼 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	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 パイン缶 ご飯	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	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 405kcal 蛋白質 16.2g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.0g	エネルギー 409kcal 蛋白質 9.5g	エネルギー 363kcal 蛋白質 9.4g	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	豚肉のトマト煮 焼ポテト フロッキー えび揚げ餃子 パイン缶 ご飯	鮭夕焼 鶏の唐揚げ フロッキーコーン人参ソテー さつまいも揚げ煮 大学いも ご飯			エネルギー 422kcal 蛋白質 10.7g

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、思いっきり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. ビタミン類をしっかりととりましょう

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ります。

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 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/>