



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ぶいきゃべつカツ 焼南瓜 小松菜コーンソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯	かじきまくろ照焼 鶏の唐揚げ コーンきゃべつもやしソテー 豆腐焼売 アロエ缶 玉子ふりかけご飯	豚ごぼう煮 焼餃子 大学いも ご飯	星のコロッケ 野菜豆腐焼 肉ニラもやし炒め コーン焼売 ピー千缶 ご飯	千キンカツ 焼ポテト フロッコリーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 みかん缶 おかかふりかけご飯
エネルギー 434kcal 蛋白質 10.2g	エネルギー 417kcal 蛋白質 17.4g	エネルギー 434kcal 蛋白質 17.7g	エネルギー 425kcal 蛋白質 9.7g	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.7g
9	10	11	12	13
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 パイ缶 ご飯	かつおカツ ミートボール 小松菜もやしコーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯	焼そば 野菜コロッケ フロッコリー フランクソテー いちごジャム 食パン	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 フロッコリーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね アロエ缶 ご飯	ヒレカツ 焼ウインナー もやしピーマンソテー さつまいも揚げ煮 ピー千缶 ご飯
エネルギー 418kcal 蛋白質 12.8g	エネルギー 407kcal 蛋白質 10.6g	エネルギー 378kcal 蛋白質 10.8g	エネルギー 414kcal 蛋白質 17.2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 13.2g
16	17	18	19	20
敬老の日	メンチカツ 焼ポテト 小松菜人参ソテー えびボール煮 パイ缶 おかかふりかけご飯	肉じゃが煮 フランクソテー 竹輪天ぷら みかん缶 わかめご飯	千キンケチャップ焼 えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯	鮭の焼 揚げ餃子 人参もやしきゃべつソテー がんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯
	エネルギー 413kcal 蛋白質 10.5g	エネルギー 398kcal 蛋白質 12.6g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.9g	エネルギー 391kcal 蛋白質 15.0g
23	24	25	26	27
秋分の日	はんぺんチーズフライ とうもろこしつみみ揚げ焼 ほうれん草人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッコリー ハッシュドポテト パイ缶 ご飯	揚げたご焼 鶏ごぼう巻き フロッコリーコーン人参ソテー 照焼肉団子 ピー千缶 鮭ふりかけご飯	ごぼう入バーグ 野菜かき揚げ 小松菜コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯
	エネルギー 433kcal 蛋白質 10.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 13.9g	エネルギー 393kcal 蛋白質 11.0g	エネルギー 423kcal 蛋白質 10.9g
30	※ 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。 ※ 学期始めデザートに りんごゼリー がつきます。 ※ 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、お召し上がりの際十分にご注意ください。			



インフルエンザ・風邪などの予防に ～手洗い・うがい～



子供は手についたウイルスを口に運ぶことで、インフルエンザに感染する可能性が高いので、外から帰ったらまず手を洗うことはとても大切です。手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の股の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が足りな部分ですから、丁寧に洗きましょう。また、うがいでウイルスを外に出してしまいましょう。うがいにはのどの乾燥を防ぐ効果もあります。水でも効果はありますが、カテキンを含むお茶はウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に効果的。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などでもよく、でがらしても充分効果があります。ミルクや砂糖が入っているとお茶が落ちてしまうので、何も入れないお茶がおすすめてうがいをする際には、まずいったん口にふくんで、『フクフクうがい』をし、口の中の雑菌をきれいにし出してしまってから、のどの奥まで『ガラガラうがい』をするようにしましょう。予防をしっかりとして自身を守るだけでなく、家庭や周りの人にも感染しないように心がけましょう。

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/>



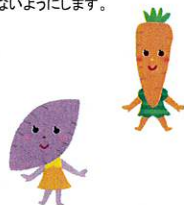
月	火 1	水 2	木 3	金 4
	南瓜挽肉フライ 野菜豆腐焼 小松菜もやしコーンソテー えびボール煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 9.3g	豚肉味噌煮 ポテト焼 竹輪天ぷら りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 16.8g	白身魚カレー風味焼 揚げ餃子 マロニー野菜炒め 人参さつま煮・ふきの煮物 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 14.0g	鶏の照焼 野菜コロッケ・フロッキー もやし人参ソテー さつま揚げ煮 ピーク缶 ご飯 エネルギー 442kcal 蛋白質 14.1g
	7	8	9	10
ハンバーグ ハッシュドポテト フロッキーコーン人参ソテー がんも煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 12.1g	豚肉コロッケ フランクケチャップソテー ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 9.2g	焼そば えび揚げ餃子 粉ふき芋・フロッキー ミートボール フルーベリージャム 食パン エネルギー 352kcal 蛋白質 10.7g	メンチカツ ポテト焼・フロッキー もやしピーマンソテー コーン焼売 ピーク缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 11.1g	かじきまぐろ味噌漬焼 大豆ナゲット ピーファンソテー 南瓜煮・フロッキー バイン缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 14.1g
14	15	16	17	18
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>スポーツの日</b> </div> 	まぐろカツ ミートボール フロッキーコーンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 13.2g	ジャが芋カレーとぼろ煮 フロッキー 野菜入つみれ ソーセージ天ぷら アロエかん ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 10.3g	チキンケチャップ焼 コーンボールフライ いんげん人参ソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 13.3g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 ピーク缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 11.2g
21	22	23	24	25
ヒレカツ とうもろこしつみみ揚げ焼 小松菜人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.7g	さわら照焼 揚げ焼売・フロッキー もやしピーマンソテー 野菜入鶏つくね パイン缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 17.2g	豚焼肉 フロッキー コーンもやしキャベツソテー 竹輪天ぷら 洋なし缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 16.1g	揚げたご焼 オムレツ ほうれん草コーンソテー 高野豆腐煮 大学いも ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 9.2g	焼栗コロッケ 照焼肉団子 フロッキーコーン人参ソテー キャベツボール みかん缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 9.7g
28	29	30	31	
チーズチキンカツ 焼ポテト・フロッキー マカロニナポリタン 人参煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 9.1g	鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜コーンソテー 焼売 ピーク缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.1g	豚丼風煮 花しんじょう焼 たら竜田揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 17.1g	鮭の焼 野菜かき揚げ 肉ニラもやし炒め 焼餃子 洋なし缶 菜めしご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 14.1g	

インフルエンザに負けないからだをつくりましょう

よく食べて運動し、からだの中からインフルエンザウイルスを追い出しましょう。

- ①たんぱく質  
血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくしてからだをあたためます。
- ②脂肪  
高いエネルギーを出すので、からだをあたためたり外の寒さに体温をうばわれないようにします。
- ③色のこい野菜  
ビタミンAが多く含まれています。  
のどや鼻の粘膜を強くしてかぜをひきにくくします。
- ④色のうすい野菜  
ビタミンCが多く含まれています。  
寒さに負けない力をつけ、疲れを早くなおします。

強いからだづくりには、栄養・休養・保温 が大切です。  
おいしいものをバランスよく食べ、しっかりと睡眠をとります。



- ※ 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

※ 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。