



月 3	火 4	水 5	木 6	金 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 とうもろこしつみみ揚げ焼 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 焼ウィンナー 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 ピー千缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 12.0g	建国記念の日 	焼そば フランクソテー 揚げポテト・フロッキー しゅうまい 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	かじきまぐろ照焼 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	ジャが芋カレーとぼろ煮 魚肉ソーセージ天ぷら 焼餃子 ピー千缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.9g	揚げたこ焼 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
振替休日 	かつおかツ 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 ピーファンソテー 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「細の肉」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

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