



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	千キンケチャップ焼 魚肉ソーセージ天ぷら もやしピーマンソテー フロccoliリーベーコン炒め パイン缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 14.5g	豚丼風煮 焼ポテト ゆでいんげん えび揚げ餃子 みかん缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 17.9g	揚げたこ焼 ミートボール ほうれん草もやし人参ソテー コーン焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 9.7g	白身魚バター風味焼 ハッシュドポテト ピーファンソテー 野菜入鶏つくね・フロccoliリー うぐいす豆 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 14.9g
	7	8	9	10
ハンバーグ コーンボールフライ フロccoliリー人参ソテー 枝豆がんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 13.9g	南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き マロニー野菜炒め 人参煮・フロccoliリー 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 9.2g	スパゲティナポリタン 焼ウインナー 粉ふき芋・フロccoliリー 照焼肉団子 いちごジャム 食パン エネルギー 347kcal 蛋白質 10.8g	さわら照焼 揚げ焼売 小松菜人参ソテー 高野豆腐煮 金時豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 16.2g	豚肉コロケ 花しんじょう焼 もやしピーマンソテー キャベツボール・フロccoliリー ピー千缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 9.4g
14	15	16	17	18
えびカツ フランクケチャップソテー ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 13.2g	鮭夕焼 揚げ餃子 マロニー野菜炒め がんも煮 りんごダイス缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 14.8g	豚肉味噌煮 おき枝豆 焼ポテト 竹輪天ぷら アロエ缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 16.6g	千キンカツ とうもろこしつみみ揚げ焼 肉ニラもやし炒め さつま揚げ煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 12.7g	鶏の照焼 野菜コロケ フロccoliリーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 13.3g
21	22	23	24	25
鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜コーンソテー えびボール煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 439kcal 蛋白質 10.0g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草ツナ人参ソテー 豆腐焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.0g	ジャが芋カレーとほろ煮 野菜入つみれ 大豆ナゲット りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 10.1g	ヒレカツ 野菜豆腐焼 マロニー野菜炒め 南瓜煮・フロccoliリー アロエ缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 11.0g	かじきまぐろ味噌漬焼 鶏の唐揚げ いんげんコーンソテー ポーク焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 17.9g
28	29	30	※ 学期始めデザートに、いちごみかんの二色ゼリーがつかます。 ※ 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。 	
メンチカツ 焼ポテト フロccoliリーコーン人参ソテー がんも煮 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 11.6g		豚肉野菜炒め ハッシュドポテト 野菜餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 18.8g		

食事と健康

- 1 食事と運動のどちらが欠けても、じょうぶなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。
- 2 バランスよく食べましょう。
はたらくものになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものやからだの調子をととのえるものもたべると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。
- 3 骨を強くしましょう。
骨を強くするために、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収をよくするビタミンDもいっしょにとりましょう。
- 4 よくかんで食べましょう。
よくかんで食べると・・・
①、からだの中で吸収しやすく、栄養になりやすい。
②、歯やあごがしなやかになる。
③、頭のはたらきがよくなる。
5 そして元気よくからだを動かしましょう。



※ 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。

QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧ください。



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/>



NO-FOODLOSS PROJECT