



月	火	水 1	木 2	金 3
		豚肉味噌煮 ゆでいんげん ポテト焼 竹輪天ぷら みかん缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 17.0g	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 404kcal 蛋白質 14.0g	豚肉コロッケ ミートボール いんげんコーンソテー 人参煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 8.8g
6	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 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 12.2g	メンチカツ ポテト焼 ほうれん草人参ソテー コーン焼売 アロエ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 10.5g	焼そば えび揚げ餃子 粉ふき芋・フロッキー ミートボール ブルーベリージャム 食パン エネルギー 347kcal 蛋白質 10.6g	鶏の照焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー さつま揚げ煮・フロッキー みかん缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 14.2g	かじきまぐろ味噌漬け焼 大豆ナゲット・フロッキー ビーフソテー 南瓜煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 13.8g
13	14	15	16	17
	えびフライ 花しんじょう焼 いんげんコーンソテー ポーク焼売 金時豆 おかかふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 10.9g	じゃが芋カレーとほろ煮 野菜入つみれ 魚肉ソーセージ天ぷら アロエ缶 菜めしご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 9.9g	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	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 436kcal 蛋白質 9.4g
20	21	22	23	24
ヒレカツ とうもろこしつみみ揚げ焼 ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 396kcal 蛋白質 12.2g	さくら照焼 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 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 17.3g	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 ピーチ缶 わかめご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 16.6g	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 野菜ふりかけご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 13.5g	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 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 9.6g
27	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 433kcal 蛋白質 9.2g	鮭の焼 野菜かき揚げ 肉ニラもやし炒め 焼餃子 パイン缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 14.3g	豚丼風煮 ゆでいんげん 花しんじょう焼 たら竜田揚げ りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 16.8g	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 おかかふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 10.1g	鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜コーンソテー 焼売 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 10.2g

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ィルスを追い出しましょう。

- ①たんぱく質
血や肉をつくり、脂肪を燃やすすく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カゼ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。



NO-FOODLOSS PROJECT

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



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
	ポークカツ 焼きポテト フロッコリー人参ソテー 枝豆がんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 13.5g	豚肉のトマト煮 フロッコリー 野菜入りつみれ 大豆ナゲット パイン缶 ご飯 エネルギー 449kcal 蛋白質 16.8g	かじきまぐろ照り焼き ハッシュドポテト マロニー野菜炒め 野菜入り鶏つくね うぐいす豆・フロッコリー ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.7g	星のコロッケ 焼きウインナー ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.4g
10	11	12	13	14
ハンバーグ コーンボールフライ フロッコリーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.2g	さわら味噌漬け焼き 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 15.6g	スパゲティナポリタン たら竜田揚げ 粉ふき芋・フロッコリー 肉団子 いちごジャム 食パン エネルギー 342kcal 蛋白質 12.1g	豚肉コロッケ 鶏ごぼう巻き 人参もやしキャベツソテー 花しんじょう焼き パイン缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 10.0g	はんぺんチーズフライ ミートボール 小松菜人参ソテー コーン焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 447kcal 蛋白質 11.1g
17	18	19	20	21
ヒレカツ 焼き南瓜 ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 11.8g	えびフライ 野菜豆腐焼き フロッコリーコーン人参ソテー ミートボール 大学いも ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.7g	豚肉味噌煮 焼きポテト おき枝豆 竹輪天ぷら ピーチ缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 17.2g	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 ビーフソテー 人参煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 13.2g	白身魚バター風味焼き 鶏の唐揚げ いんげんコーンソテー 焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 16.7g
24	25	26	27	28
振替休日 	かつおカツ 照り焼き肉団子 ほうれん草人参ソテー がんも煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 12.4g	肉じゃが煮 ソーセージ天ぷら 焼き餃子 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 11.6g	鮭炙り焼き 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー えびボール煮 ピーチ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.3g	メンチカツ どうもろこしつみ揚げ焼き マロニー野菜炒め 高野豆腐煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.8g

かぜのときの食事

季節の変わり目で、体調をくずし風邪をひきやすくなる時期です。『かぜは万病のもと』といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が低いので、注意が必要です。風邪をひいて食欲がなくても、少しでも食べ、栄養をつけたら回復も早いでしょう。風邪の症状にあった食事をしましょう。

〈風邪のひき始め〉

なべ物などは発汗作用があり、からだがあたたまる食事です。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質をおおめに与るようにしましょう。

熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープ（野菜スープなど）や飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

〈のどの痛み・せき〉

のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとるようにしましょう。

しょうが：にの成分がけつこうをよくする。大根：たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。卵：ビタミンC以外のすべてのえいようを含む完全食品。ねぎ：にの成分が食欲を増加させる。からだを温めます。人参：粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。



※ 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。



NO-KOOLIOS PROJECT