



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

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さし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-KODOLDS PROJECT