



月	火	水	木	金
				1
				白身魚カレー風味焼き 揚げ餃子・フロッコリー ビーフソテー がんも煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 15.7g
4	5	6	7	8
		振替休日 	かつおカツ 野菜豆腐焼き 小松菜コーンソテー 焼売 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 11.5g	豚肉コロケ どうもろこしつまみ揚げ焼き フロッコリーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね みかん缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 10.0g
11	12	13	14	15
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 12.7g	チキンたれ漬け焼き コロケ いんげんコーンソテー 人参煮 アロエ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 12.5g	焼きそば 野菜餃子 揚げポテト・フロッコリー ミートボール フルーベリージャム 食パン エネルギー 370kcal 蛋白質 11.0g	チキンカツ 焼き南瓜 もやし人参ソテー えびボール煮 パイン缶 菜めしご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 11.3g	えびフライ 豆腐ハンバーグ 小松菜人参ソテー ポーク焼売 金時豆 野菜ふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 13.3g
18	19	20	21	22
はんぺんチーズフライ 照り焼き肉団子 いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 11.2g	かじきまぐろ照り焼き ポテトチーズフライ もやしビーマンソテー コーン焼売・フロッコリー うぐいす豆 のりごまふりかけご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 15.5g	豚焼肉 コーンもやしキャベツソテー 粉ふき芋 竹輪天ぷら みかん缶 ご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 13.6g	ハートのコロケ ミートボール フロッコリーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 10.0g	鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼き マカロニナポリタン キャベツボール・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 447kcal 蛋白質 11.2g
25	26	27	28	29
メンチカツ 野菜入つみれ 小松菜人参ソテー 枝豆がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 12.7g	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー 南瓜煮 りんごダイス缶 わかめご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 13.3g	肉じゃが煮 野菜豆腐焼き おき枝豆 揚げ焼売 ピーチ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 12.5g	さわら味噌漬け焼き 鶏の唐揚げ いんげんコーンソテー 人参さつま煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 16.9g	星のコロケ 焼きウインナー 肉ニラもやし炒め 鶏ごぼう巻き アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 11.9g

早寝、早起き、朝ごはん！！

体の中には体のリズムを整える目覚まし時計のようなものがあり、この時計は1日25時間の周期です。1日は24時間なので1時間のズレが生じますが、朝に太陽の光を浴びることで地球時間（24時間）にリセットしています。しかし、夜更かしをし過ぎると、体内時計と地球時間とのズレが大きくなり、生体リズムも崩れ、心や体に様々な不調が出てきてしまいます。体の免疫力が低下し、風邪などにかかりやすくなるのもその一つです。体内時計をしっかり動かせるには、まず朝の太陽の光を浴びて目覚め、朝食を食べることが大切です。新しい1日を元気にスタートさせるために、早寝早起きを心がけましょう。

※ 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。

※ 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/>

