



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	チキンカツ 焼き南瓜 フロッコリーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 みかん缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 11.7g	豚肉ごぼう煮 ゆでいんげん 焼きポテト 揚げ餃子 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 18.1g	星のコロッケ オムレツ 肉ニラもやし炒め コーン焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 10.6g	チキンケチャップ焼き えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 14.1g
	7	8	9	10
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 416kcal 蛋白質 12.7g	さわら味噌漬け焼き 揚げ焼売 もやし人参ソテー 鶏ごぼう巻き うぐいす豆 野菜ふりかけご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 17.7g	焼きそば コロッケ フロッコリー ミートボール いちごジャム 食パン エネルギー 357kcal 蛋白質 10.1g	メンチカツ 焼きポテト フロッコリーコーンソテー えびボール煮 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.8g	揚げたご焼 ミートボール 小松菜人参ソテー ポーク焼売 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 10.7g
14	15	16	17	18
ヒレカツ 焼きウインナー いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 13.2g	鶏の竜田揚げ 焼きじゃが・フロッコリー マカロニポリアタン 人参煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 459kcal 蛋白質 9.8g	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッコリー ハッシュドポテト アロエ缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.3g	鮭の焼き 揚げ餃子 ほうれん草もやし人参ソテー 枝豆かんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 16.2g	豆腐ハンバーグ チーズポテトフライ マロニー野菜炒め 野菜餃子・フロッコリー みかん缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 10.9g
21	22	23	24	25
	国民の休日 		南瓜焼肉フライ 花しんじょう焼き いんげんコーンソテー かんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 9.8g	かじきまぐろ照り焼き 鶏の唐揚げ・フロッコリー もやしピーマンソテー 豆腐焼売 バイン缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 17.5g
28	29	30		
はんぺんチーズフライ とうもろこしつみみ揚げ焼き フロッコリー人参ソテー 焼売 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 11.1g	かつおカツ 照り焼き肉団子 小松菜コーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.4g	肉じゃが煮 むき枝豆 野菜豆腐焼き えび揚げ餃子 みかん缶 わかめご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 11.5g		

インフルエンザ・風邪などの予防に

～手洗い・うがい～

子供は手についたウイルスを口に運ぶことで、インフルエンザに感染する可能性が高いので、外から帰ったらまず手を洗うことはとても大切です。手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の間の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が足りませんので、丁寧に洗いましょう。また、うがいでもウイルスを外に出してしまいましょう。うがいにはのどの乾燥を防ぐ効果もあります。水でも効果はありますが、カテキンを含むお茶はウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に効果的です。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などでもよく、でがらしても充分効果があります。ミルクや砂糖が入っていると効果が落ちてしまうので、何も入れないお茶がおすすです。うがいをする際には、まず口の中をすすいで、『ブクブクうがい』をし、口の中の雑菌をきれいに出してしまってから、のどの奥まで『ガラガラうがい』をするようにしましょう。予防をしっかりとて自身を守るだけでなく、家庭や周りの人にも感染しないように心がけましょう。



※ 学期始めデザートに りんごゼリー がつきます。

※ 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、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上げの際十分にご注意ください。





月	火	水	木 1	金 2
			白身魚カレー風味焼き 揚げ餃子 マロニー野菜炒め 人参さつま煮 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 14.0g	豚肉コロッケ ミートボール ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 菜めしご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 8.6g
5	6	7	8	9
ハンバーグ ハッシュドポテト いんげん人参ソテー がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 11.7g	えびフライ 野菜入つみれ フロッキーコーン人参ソテー ポーク焼売 金時豆 鮭ふりかけご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 11.2g	スパゲティナポリタン たら竜田揚げ 粉ふき芋・フロッキー 照り焼き肉団子 ブルーベリージャム 食パン エネルギー 336kcal 蛋白質 12.1g	揚げたご焼 オムレツ 小松菜コーンソテー 焼餃子 みかん缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 9.9g	さわら照り焼き 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 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 17.2g
12	13	14	15	16
 スポーツの日	南瓜挽肉フライ 野菜豆腐焼き ほうれん草コーンソテー えびボール煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 9.3g	豚肉味噌煮 むき枝豆 ポテト焼き 魚肉ソーセージ天ぷら パイン缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 442kcal 蛋白質 16.8g	鶏の照り焼き コロッケ・フロッキー もやし人参ソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 14.0g	はんぺんチーズフライ 焼き南瓜 いんげんコーンソテー 枝豆がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 11.5g
19	20	21	22	23
ヒレカツ 花しんじょう焼き ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 12.1g	かじきまぐろ味噌漬け焼き 大豆ナゲット・フロッキー ビーフソテー 高野豆腐煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.8g	豚焼肉 粉ふき芋・フロッキー コーンもやしキャベツソテー 竹輪天ぷら みかん缶 わかめご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 15.5g	チキンケチャップ焼き チーズポテトフライ いんげん人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 14.8g	焼栗コロッケ 照り焼き肉団子 フロッキーコーン人参ソテー 人参さつま煮 ピーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 8.9g
26	27	28	29	30
鶏の唐揚げ 焼きじゃが 小松菜人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 10.5g	かつおかツ ミートボール ほうれん草コーンソテー 鶏ごほう巻き みかん缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 12.6g	豚丼風煮 ゆでいんげん とうもろこしつまみ揚げ焼き えび揚げ餃子 洋なし缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 15.6g	鮭汁焼き 野菜かき揚げ 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 13.2g	メンチカツ ポテト焼き いんげん人参ソテー コーン焼売 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 10.6g

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イルスを追い出しましょう。

- ①たんぱく質
血や肉をつくり、脂肪を燃やすしくして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、疲れを早くなおします。

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

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。