



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
キンカツ 焼南瓜 フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 ピーチ缶 おかふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 11.7g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ 人参もやしキャベツソテー 豆腐焼売 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 17.3g	豚肉ごぼう煮 ゆでいんげん 焼ポテト 揚げ餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 418kcal 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 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 10.6g	キンケチャップ焼 えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロ缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 14.0g
8	9	10	11	12
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 12.7g	えびカツ 焼ポテト 小松菜コーンソテー ポーク焼売 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 12.0g	焼そば 野菜コロッケ フロッキー 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	ヒレカツ 焼ウインナー いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 13.5g	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 フロッキーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 17.4g
15	16	17	18	19
	メンチカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー えびボール煮 パイン缶 おかふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.6g	肉じゃが煮 おき枝豆 野菜豆腐焼 えび揚げ餃子 ピーチ缶 わかめご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 11.5g	鮭の焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー 枝豆がんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 16.0g	揚げたご焼 ミートボール いんげん人参ソテー コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 9.6g
22	23	24	25	26
はんぺんチーズフライ どうもこうしつまみ揚げ焼 小松菜人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 10.6g		豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッキー ハッシュポテト パイン缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 14.4g	かつおカツ 照焼肉団子 フロッキーコーンソテー 南瓜煮 ピーチ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.9g	鶏の照焼 野菜かき揚げ ほうれん草コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 464kcal 蛋白質 13.8g
29	30			
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 マカロニナポリタン 人参煮・フロッキー アロ缶 ご飯 エネルギー 439kcal 蛋白質 10.6g	南瓜挽肉フライ 焼ウインナー 小松菜人参ソテー がんも煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 458kcal 蛋白質 11.2g			

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。特に指の指の関節や指先などは普段の手洗いでは注意が足りな部分ですから、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しましょう。うがい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、まずいったん口にくんで、『ブクブクうがい』をし、口の中の雑菌をきれいにし出してから、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。

※ 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。

※ 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/>



NO-FOODLOSS PROJECT



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 ピー千缶 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焼 大豆ナゲット・フロッキー ピーマンソテー 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
スポーツの日	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 どうもろこしつまみ揚げ焼 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 ピー千缶 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	鮭夕焼 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 たら電田揚げ りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 16.8g	揚げたこ焼 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 ピー千缶 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

※ 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-FOOD055 PROJECT

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