



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
南瓜挽肉フライ とうもろこしつまみ揚げ焼き 小松菜人参ソテー 野菜入鶏つくね アロエ缶 ご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 9.5g 9	鶏の竜田揚げ 野菜豆腐焼き いんげんコーンソテー 南瓜煮 ピー千缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 9.6g 10	ジャが芋カレーとほろ煮 ゆでいんげん 竹輪天ぷら 焼き餃子 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 10.7g 11	えびカツ 焼きポテト 人参もやしキャベツソテー 枝豆がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 12.6g 12	さわら照り焼き 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 鶏ごぼう巻き 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 16.6g 13
ハンバーグ コーンボールフライ フロッキー人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 12.3g 16	白身魚カレー風味焼き ミートボール 人参もやしキャベツソテー ポーク焼売 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 16.4g 17	建国記念日  18	豚肉コロッケ 花しんじょう焼き ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 7.8g 19	メンチカツ 野菜入つまみれ 肉ニラもやし炒め えびボール煮 みかん缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 12.2g 20
かつおカツ オムレツ いんげん人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 11.7g 23	鶏の照焼き ハッシュドポテト フロッキーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 13.5g 24	スパゲティナポリタン 焼きポテト・フロッキー 肉団子 人参さつま煮 いちごジャム 食パン エネルギー 359kcal 蛋白質 11.0g 25	かじきまぐろ味噌漬け焼き 揚げ餃子 小松菜コーンソテー キャベツボール 金時豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 15.7g 26	揚げたご焼 照焼き肉団子 もやしピーマンソテー コーン焼売 ピー千缶 菜めしご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 9.8g 27
天皇誕生日  28	星のコロッケ 焼きウインナー 小松菜人参ソテー 竹輪煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.0g 29	豚焼肉 人参もやしキャベツソテー たら竜田揚げ りんごダイス缶 わかめご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 16.0g 30	ヒレカツ 焼き南瓜・フロッキー マカロニコーンソテー がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.6g 31	鮭夕焼き 鶏の唐揚げ ピーファンソテー 高野豆腐煮 パイン缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 16.4g 32

2月3日は節分 大豆のひみつ

節分の時に豆まきをします。豆まきに使う豆は大豆です。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか？

大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質、食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1なども含まれています。大豆は加工品がとても豊富です。1日1種類は必ず摂るとよいでしょう。



※ 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。



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
はんぺんチーズフライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー ミートボール ピー千缶 ご飯	さわら味噌漬け焼き ハッシュドポテト いんげん人参ソテー 豆腐焼売 洋なし缶 玉子ふりかけご飯	豚肉ごぼう煮 揚げポテト むき枝豆 とうもろこしつまみ揚げ焼き アロエ缶 鮭ふりかけご飯	ハートのコロッケ 照り焼き肉団子 フロッコリーコーン人参ソテー キャベツボール りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯	千キンカツ 焼きポテト 人参もやしキャベツソテー 枝豆がんも煮 みかん缶 おかかふりかけご飯
エネルギー 431kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 15.1g	エネルギー 403kcal 蛋白質 17.2g	エネルギー 420kcal 蛋白質 9.9g	エネルギー 426kcal 蛋白質 13.2g
9	10	11	12	13
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 パイ缶 ご飯	かつおカツ 焼きウインナー ほうれん草コーンソテー 南瓜煮 ピー千缶 ご飯	マカロニナポリタン 野菜つくね巻き 揚げポテト・フロッコリー 人参さつま煮 ブルーベリージャム 食パン	鶏の竜田揚げ 焼きじゃが・フロッコリー もやしピーマンソテー 高野豆腐煮 うぐいす豆 ご飯	白身魚バター風味焼 チーズポテトフライ いんげん人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 玉子ふりかけご飯
エネルギー 420kcal 蛋白質 12.4g	エネルギー 429kcal 蛋白質 11.4g	エネルギー 360kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 432kcal 蛋白質 10.0g	エネルギー 419kcal 蛋白質 15.5g
16	17	18	19	20
えびフライ 豆腐野菜ハンバーグ マロニー野菜炒め 焼売・フロッコリー 金時豆 ご飯	ヒレカツ 焼き南瓜 肉ニラもやし炒め エビボール煮 パイ缶 鮭ふりかけご飯	豚焼肉 えび揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー 竹輪煮 ピー千缶 ご飯	鮭汁焼き 揚げ餃子・フロッコリー ビーフソテー がんも煮 みかん缶 ご飯	
エネルギー 403kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 406kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 414kcal 蛋白質 14.3g	エネルギー 409kcal 蛋白質 15.5g	
23	24	25	26	27
メンチカツ フロッコリー 焼きそば 焼きポテト いちごジャム ロールパン	豚肉のトマト煮 たら竜田揚げ フロッコリー 野菜豆腐焼き 洋なし缶 野菜ふりかけご飯	かじきまぐろ照り焼き 鶏の唐揚げ 小松菜コーンソテー もやしフランクカレーソテー アロエ缶 ご飯	豚肉野菜味噌炒め ハッシュドポテト コーンキャベツソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯	鶏の照り焼き コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮 パイ缶 菜めしご飯
エネルギー 365kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 414kcal 蛋白質 17.4g	エネルギー 409kcal 蛋白質 16.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 11.7g	エネルギー 422kcal 蛋白質 12.5g
30	31	<div data-bbox="702 1579 1107 1617" data-label="Section-Header"> <h3>しっかり食べて、たくさん動こう！</h3> </div> <div data-bbox="684 1639 1361 1693" data-label="Text"> <p>成長期の子どもからだづくりは、3度の食事ですっかりとエネルギーを補い、運動して遊ぶことが大切です。</p> </div> <div data-bbox="684 1691 1244 1787" data-label="Text"> <p>見かけ上の過食があっても、間食1回（1～2才児は間食2回）、食事3回の生活リズムが整っていて、戸外で十分に運動したり、遊んだらすれば、肥満になることはありません。</p> </div> <div data-bbox="702 1762 1098 1787" data-label="Text"> <p>健康的に脂肪をつけて、たくさん遊びましょう。</p> </div> <div data-bbox="702 1807 1007 1832" data-label="Text"> <p>* 朝ごはんはしっかり食べましょう。</p> </div> <div data-bbox="702 1830 1064 1856" data-label="Text"> <p>* 食事はなるべく同じ時間にとりましょう。</p> </div> <div data-bbox="1347 1794 1527 1924" data-label="Image"> </div>		
肉団子 揚げ焼売 野菜あんかけ マカロニカレーソテー りんごダイス缶 わかめご飯	肉じゃが煮 フロッコリー 野菜入つまみれ 大豆ナゲット みかん缶 おかかふりかけご飯			
エネルギー 419kcal 蛋白質 10.8g	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.7g			

* 学期末デザートに いちごとみかんの2色ゼリー 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。



* 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。



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/>