



月	火	水	木	金
		1	2	3
		千キンケチャップ焼き 魚肉ソーセージ天ぷら もやしピーマンソテー フロッコリーベーコン炒め パイン缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 14.1g	豚丼風煮 焼きポテト ゆでいんげん えび揚げ餃子 洋なし缶 わかめご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 14.6g	さわら照り焼き 揚げ焼売 ほうれん草人参ソテー 高野豆腐煮 金時豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 16.6g
		6	7	8
千キンカツ 焼きポテト いんげんコーンソテー がんも煮 ピーチ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 12.2g	豚肉野菜炒め ハッシュドポテト 野菜餃子 りんごダイス缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 11.9g	ジャが芋カレーそば煮 野菜入つまみれ 大豆ナゲット みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 10.4g	白身魚バター風味焼 鶏の竜田揚げ フロッコリー人参ソテー 南瓜煮 アロ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 14.7g	かつおカツ 焼きじゃが マロニー野菜炒め 人参煮・フロッコリー パイン缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 9.1g
13	14	15	16	17
南瓜挽肉フライ 鶏ごほう巻き ほうれん草人参ソテー ミートボール 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 10.8g	かじきまぐろ味噌漬け焼き 揚げ餃子 ピーファンソテー 枝豆がんも煮 ピーチ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 16.7g	豚肉味噌煮 とうもろこしつまみ揚げ焼き むき枝豆 竹輪天ぷら りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 17.2g	えびカツ 焼きポテト 小松菜コーンソテー 野菜入り鶏つくね みかん缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 11.7g	鶏の竜田揚げ 焼き南瓜 肉ニラもやし炒め さつま揚げ煮 アロ缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 11.0g
20	21	22	23	24
ハンバーグ コーンボールフライ フロッコリー人参ソテー えびボール煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.1g	ヒレカツ 野菜豆腐焼き マロニー野菜炒め 南瓜煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 11.0g	スパゲティナポリタン 焼きウインナー 粉ふき芋・フロッコリー 照り焼き肉団子 いちごジャム 食パン エネルギー 347kcal 蛋白質 10.8g	豚肉コロッケ 花しんじょう焼き もやしピーマンソテー キャベツボール・フロッコリー ピーチ缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.3g	ます塩焼き 鶏の唐揚げ いんげん人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 17.2g
27	28	29	30	
えびフライ 野菜つくね巻き 小松菜人参ソテー 豆腐焼売 アロ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 10.8g	鶏の照り焼き コロッケ フロッコリーコーン人参ソテー 人参さつま煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 13.5g	昭和の日 	メンチカツ オムレツ ほうれん草コーンソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.2g	

食事と健康

- 食事と運動のどちらが欠けても、しょうぶなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。
- バランスよく食べましょう。はたらくもことになるものはかり食べていても運動はできません。血や肉になるものやからだの調子をとのえるものもたべると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。
- 骨を強くしましょう。骨を強くするために、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収をよくするビタミンDもいっしょにとりましょう。
- よくかんで食べましょう。よくかんで食べると・・・
 - からだの中で吸収しやすく、栄養になりやすい。
 - 歯やあごがしなやかになる。
 - 頭のはたらきがよくなる。
- そして元気よくからだを動かしましょう。



- ※ 学期始めデザートに、フルーツゼリー 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

※ 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 武蔵野

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