



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
白身魚バター風味焼 ハッシュドポテト ビーフソテー 野菜入鶏つくね・フロッキー みかん缶 ご飯	豚丼風煮 焼さつま芋 たら竜田揚げ ピー千缶 ご飯	千キンケチャップ焼 ソーセージ天ぷら もやしピーマンソテー フロッキーベーコン炒め アロエ缶 ご飯	鮭夕焼 揚げ餃子 マロニー野菜炒め がんも煮 りんごダイス缶 野菜ふりかけご飯	豚肉野菜炒め 竹輪天ぷら 野菜餃子 パン缶 ご飯
エネルギー 394kcal 蛋白質 14.3g	エネルギー 406kcal 蛋白質 19.3g	エネルギー 431kcal 蛋白質 14.4g	エネルギー 406kcal 蛋白質 14.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 20.0g
8	9	10	11	12
ハンバーグ コーンボールフライ フロッキー人参ソテー さつま揚げ煮 洋なし缶 ご飯	揚げたご焼 ミートボール ほうれん草ソテー コーン焼売 みかん缶 ご飯	マカロニポリタン 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッキー 照焼肉団子 いちごジャム 食パン	豚肉コロッケ 花しんじょう焼 もやしピーマンソテー キャベツボール・フロッキー アロエ缶 ご飯	千キンカツ どうもろこしつまみ揚げ焼 肉ニラもやし炒め さつま芋甘煮 りんごダイス缶 ご飯
エネルギー 404kcal 蛋白質 12.0g	エネルギー 420kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 365kcal 蛋白質 11.5g	エネルギー 412kcal 蛋白質 9.7g	エネルギー 430kcal 蛋白質 11.4g
15	16	17	18	19
ヒレカツ 野菜豆腐焼 スパゲティポリタン 南瓜煮・フロッキー パン缶 ご飯	かじきまぐろ味噌漬け焼 鶏の唐揚げ 小松菜コーンソテー ポーク焼売 ピー千缶 五子ふりかけご飯	豚肉味噌煮 焼ポテト 竹輪天ぷら みかん缶 ご飯	鶏の照焼 えび揚げ餃子 いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草ツナ人参ソテー 豆腐焼売 アロエ缶 ご飯
エネルギー 422kcal 蛋白質 12.0g	エネルギー 434kcal 蛋白質 18.1g	エネルギー 407kcal 蛋白質 16.4g	エネルギー 429kcal 蛋白質 13.6g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.9g
22	23	24	25	26
鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜人参ソテー えびボール煮 りんごダイス缶 ご飯	えびカツ フランクケチャップソテー もやしピーマンソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯	じゃが芋カレーそば煮 どうもろこしつまみ揚げ焼 大豆ナゲット パン缶 ご飯	さわら照焼 揚げ餃子 ほうれん草人参ソテー 高野豆腐煮 金時豆 五子ふりかけご飯	メンチカツ 焼ポテト フロッキーコーン人参ソテー がんも煮 ピー千缶 鮭ふりかけご飯
エネルギー 436kcal 蛋白質 9.7g	エネルギー 422kcal 蛋白質 13.3g	エネルギー 412kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 417kcal 蛋白質 16.2g	エネルギー 409kcal 蛋白質 11.7g

昭和の日

南挽肉フライ 鶏ごぼう巻き マロニー野菜炒め 人参煮・フロッキー りんごダイス缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 9.2g
--

※ 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、五子、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。

※ 学期始めデザートに、いちごとみかんの二色ゼリー がつきます。

お米パワーを見直そう!!

お米を食べると・・・口の中でいろいろなおかすを混ぜながら食べます

- ・味を敏感に感じます
- ・唾液がたくさん出ます

種類（スパゲティ）やパン（菓子パン）は味がついているので、ごはんのようにはいきません。ごはんは子どもの五感を育てます。ごはんは腹もちがよく、太りにくい

- ・粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え、腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。

ごはんはどんなおかすでもあいます

- ・パンにあうおかすもあわないおかすもごはんはどんなおかすでもあいます。

繊維質が多く、便秘になりにくい

- ・穀物は食物繊維が豊富です。便秘解消にぴったりです。

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

URL・・・ <http://oryouri-musashino.jp/>



月	火	水 1	木 2	金 3
		白身魚カレー風味焼 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー さつまいも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 399Kcal 蛋白質 13.1g	豚肉コロッケ 焼南瓜 もやしピーマンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 411Kcal 蛋白質 9.2g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; color: red;">憲法記念日</div>
6	7	8	9	10
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; color: red;">振替休日</div>	チーズチキンカツ 焼ポテト フロccoliコーン人參ソテー 豆腐焼売 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 442Kcal 蛋白質 10.9g	焼そば 粉ふき芋・フロccoli 焼ウインナー 揚げ焼売 フルーベリージャム 食パン エネルギー 377Kcal 蛋白質 11.9g	かじしまぐろ照焼 コーンボールフライ いんげん人參ソテー ポーク焼売 洋なし缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 415Kcal 蛋白質 14.9g	えびカツ 野菜豆腐焼 ほうれん草人參ソテー キャベツボール みかん缶 ご飯 エネルギー 405Kcal 蛋白質 11.7g
13	14	15	16	17
ハンバーグ 野菜コロッケ 小松菜人參ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 405Kcal 蛋白質 11.8g	チキンたれ漬け焼 えび揚げ餃子 もやしピーマンソテー 人參煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 417Kcal 蛋白質 13.0g	肉じゃが煮 どうもろこしつみみ揚げ焼 野菜かき揚げ りんごダイス缶 わかめご飯 エネルギー 425Kcal 蛋白質 10.5g	ハートのコロッケ ミートボール フロccoliコーン人參ソテー 高野豆腐煮 ピーチ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 413Kcal 蛋白質 10.1g	鮭夕焼 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め がんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 396Kcal 蛋白質 16.2g
20	21	22	23	24
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 マカロニナポリタン 人參煮・フロccoli アロエ缶 ご飯 エネルギー 429Kcal 蛋白質 10.1g	メンチカツ 粉ふき芋 小松菜コーンソテー フランクケチャップソテー パイン缶 ご飯 エネルギー 429Kcal 蛋白質 11.3g	豚肉味噌煮 花形人參煮 ソーセージ天ぷら ピーチ缶 菜めしご飯 エネルギー 413Kcal 蛋白質 16.8g	鶏の照焼 ハッシュドポテト いんげん人參ソテー えびボール煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 431Kcal 蛋白質 13.0g	星のコロッケ 焼ウインナー コーンもやしキャベツソテー 人參さつまいも・ふきの煮物 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 401Kcal 蛋白質 9.3g
27	28	29	30	31
かつおカツ 野菜豆腐焼 フロccoliコーン人參ソテー 焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 420Kcal 蛋白質 11.5g	さわら味噌漬け焼 鶏の唐揚げ ほうれん草人參ソテー 南瓜煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 421Kcal 蛋白質 16.7g	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 20.9g	えびフライ フランクケチャップソテー 小松菜もやし人參ソテー コーン焼売 アロエ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 406Kcal 蛋白質 10.4g	はんぺんチーズフライ 照焼肉団子・フロccoli もやしピーマンソテー さつまいも揚げ煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 414Kcal 蛋白質 11.5g

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、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と動かせるには、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も、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/>