



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 さつま芋甘煮 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	憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日 	チースチキンカツ 焼ポテト フロッキーコーン人参ソテー 豆腐焼売 ピー千缶 ご飯 エネルギー 442kcal 蛋白質 10.9g	焼そば 粉ふき芋・フロッキー 焼ウイナー 揚げ焼売 ブルーベリージャム 食パン エネルギー 377kcal 蛋白質 11.9g	かじきまぐろ照焼 コーンボールフライ いんげん人参ソテー 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 ほうれん草人参ソテー 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 小松菜人参ソテー 竹輪煮 パイ缶 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 人参煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 13.0g	肉じゃが煮 と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 フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 ピー千缶 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 人参煮・フロッキー 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 パイ缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.3g	豚肉味噌煮 花形人参煮 ソーセージ天ぷら ピー千缶 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 いんげん人参ソテー 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 焼ウイナー コーンもやしキャベツソテー 人参さつま煮・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 フロッキーコーン人参ソテー 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 ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 ピー千缶 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 406kcal 蛋白質 10.4g	はんぺんチーズフライ 照焼肉団子・フロッキー もやしピーマンソテー さつま揚げ煮 パイ缶 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が、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

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



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
豚肉コロッケ 焼ウインナー 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	千キンカツ 焼ポテト・フロccoliー もやし人参ソテー 豆腐焼売 りんごダイス缶 ご飯	豚肉のトマト煮 フロccoliー とうもろこしつみみ揚げ焼 ソーセージ天ぷら 洋なし缶 ご飯	かじきまぐろ味噌漬焼 揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー えびボール煮 金時豆 野菜ふりかけご飯	千キンたれ焼 野菜コロッケ フロccoliーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 みかん缶 ご飯
エネルギー 451kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 427kcal 蛋白質 12.1g	エネルギー 407kcal 蛋白質 15.2g	エネルギー 419kcal 蛋白質 15.7g	エネルギー 426kcal 蛋白質 13.4g
10	11	12	13	14
ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯	南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 焼餃子 アロエ缶 鮭ふりかけご飯	マカロニナポリタン 大豆ナゲット 焼ポテト・フロccoliー 焼売 いちごジャム 食パン	星のコロッケ 焼ウインナー もやしピーマンソテー キャベツボール パイン缶 菜めしご飯	さわら照焼 揚げポテト 人参もやしキャベツソテー 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 404kcal 蛋白質 11.8g	エネルギー 425kcal 蛋白質 10.3g	エネルギー 362kcal 蛋白質 10.6g	エネルギー 413kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 411kcal 蛋白質 15.8g
17	18	19	20	21
はんぺんチーズフライ ミートボール フロccoliーコーン人参ソテー がんも煮 パイン缶 ご飯	ヒレカツ 焼南瓜・フロccoliー マロニー野菜炒め コーン焼売 ピー千缶 ご飯	豚肉ごぼう煮 焼ポテト 花形人参煮 たら竜田揚げ 洋なし缶 ご飯	鶏の照焼 えび揚げ餃子 いんげんコーンソテー 南瓜煮 アロエ缶 ご飯	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草コーン人参ソテー ポーク焼売 みかん缶 ご飯
エネルギー 452kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 423kcal 蛋白質 11.2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 18.2g	エネルギー 435kcal 蛋白質 13.2g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.8g
24	25	26	27	28
かつおカツ 照焼肉団子 小松菜コーンソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯	鮭夕焼 鶏の唐揚げ 肉ニラもやし炒め 焼売 パイン缶 わかめご飯	豚肉野菜味噌炒め 竹輪天ぷら 高野豆腐煮 ピー千缶 ご飯	揚げたご焼 焼ポテト・フロccoliー ピーマンソテー 野菜入鶏つくね うぐいす豆 ご飯	鶏の竜田揚げ 花さつま焼 フロccoliーコーン人参ソテー がんも煮 アロエ缶 ご飯
エネルギー 412kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 17.6g	エネルギー 414kcal 蛋白質 13.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 432kcal 蛋白質 11.9g

よくかんで食べていますか？
6月4日から6月10日まで歯と口の健康週間です。

むし歯予防対策として

1. 歯をじょうぶにしましょう。カルシウムの多い物やたんぱく質の多い物をバランスよくとりましょう。
2. 甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。
歯にくっつきやすいお菓子などはひかえめにしましょう。
3. 歯をきれいにしましょう。
食べたあとは口をゆすぐか、はみがきをしましょう。

そのほかに『よくかんで食べる』ことによって、唾液の分泌がさかんになり、歯に汚れがつきにくくなります。
また、食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。

心が安定し、イライラをおさえる。 脳を刺激してはたらきを活発にさせる。
満腹中根を刺激し、たべすぎによる肥満を防ぐ。 などがあります。
歯のむし歯予防とともに『かむ』ことをもう一度見直してみましょう。



※ 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

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。