



月	火	水	木	金
	3	4	5	6
	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ コーンキャベツもやしソテー 豆腐焼売 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 17.4g	豚ごぼう煮 焼餃子 大学いも ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 17.7g	星のコロッケ 野菜豆腐焼 肉ニラもやし炒め コーン焼売 ビー千缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 9.7g	千キンカツ 焼ポテト フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 みかん缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 11.7g
	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 パイン缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 12.8g	かつおカツ ミートボール 小松菜もやしコーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.6g	焼そば 野菜コロッケ フロッキー フランクソテー いちごジャム 食パン エネルギー 378kcal 蛋白質 10.8g	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 アロエ缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 17.2g	ヒレカツ 焼ウインナー もやしピーマンソテー さつま揚げ煮 ビー千缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 13.2g
16	17	18	19	20
	メンチカツ 焼ポテト 小松菜人参ソテー えびボール煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 10.5g	肉じゃが煮 フランクソテー 竹輪天ぷら みかん缶 わかめご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 12.6g	千キンケチャップ焼 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 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 13.9g	鮭夕焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー かんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 391kcal 蛋白質 15.0g
	23	24	25	26
	はんぺんチーズフライ とうもろこしつみ揚げ焼 ほうれん草人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 10.5g	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッキー ハッシュドポテト パイン缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 13.9g	揚げたご焼 鶏ごぼう巻き フロッキーコーン人参ソテー 照焼肉団子 ビー千缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 393kcal 蛋白質 11.0g	ごほう入バーグ 野菜かき揚げ 小松菜コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 10.9g
	30			
鶏の竜田揚げ 花さつま焼 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 440kcal 蛋白質 10.9g	※ 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。 ※ 学期始めデザートに りんごゼリー がつきます。 ※ 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。			



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、指指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の間の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が足りがちな部分ですから、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いましょう。うがいに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、向も入れないお茶がおすすめでうがいをする際には、まずいったん口にふくんで、『ブクブクうがい』をし、口の中の雑菌をきれいにし出してしまってから、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。

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/>

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	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 437Kcal 蛋白質 9.3g	豚肉味噌煮 ポテト焼 竹輪天ぷら りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 418Kcal 蛋白質 16.8g	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 401Kcal 蛋白質 14.0g	鶏の照焼 野菜コロッケ・フロッキー もやし人参ソテー さつま揚げ煮 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 442Kcal 蛋白質 14.1g
	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 洋なし缶 ご飯 エネルギー 416Kcal 蛋白質 12.1g	豚肉コロッケ フランクケチャップソテー ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 433Kcal 蛋白質 9.2g	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 352Kcal 蛋白質 10.7g	メンチカツ ポテト焼・フロッキー もやしピーマンソテー コーン焼売 ビーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 428Kcal 蛋白質 11.1g	かじきまぐろ味噌漬焼 大豆ナゲット ビーチソテー 南瓜煮・フロッキー バイン缶 ご飯 エネルギー 406Kcal 蛋白質 14.1g
14	15	16	17	18
	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	じゃが芋カレーとほろ煮 フロッキー 野菜入つみれ ソーセージ天ぷら アロエかん ご飯 エネルギー 403Kcal 蛋白質 10.3g	千キンケチャップ焼 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 ご飯 エネルギー 418Kcal 蛋白質 13.3g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 409Kcal 蛋白質 11.2g
21	22	23	24	25
ヒレカツ とうもろこしつみ揚げ焼 小松菜人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 403Kcal 蛋白質 12.7g	さわら照焼 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 バイン缶 ご飯 エネルギー 405Kcal 蛋白質 17.2g	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 洋なし缶 ご飯 エネルギー 435Kcal 蛋白質 16.1g	揚げたご焼 オムレツ ほうれん草コーンソテー 高野豆腐煮 大学いも ご飯 エネルギー 417Kcal 蛋白質 9.2g	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 みかん缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 425Kcal 蛋白質 9.7g
28	29	30	31	
チーズ千キンカツ 焼ポテト・フロッキー マカロニポリタン 人参煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 431Kcal 蛋白質 9.1g	鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜コーンソテー 焼売 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 409Kcal 蛋白質 10.1g	豚丼風煮 花しんじょう焼 たら竜田揚げ バイン缶 ご飯 エネルギー 417Kcal 蛋白質 17.1g	鮭汐焼 野菜かき揚げ 肉ニラもやし炒め 焼餃子 洋なし缶 菜めしご飯 エネルギー 428Kcal 蛋白質 14.1g	

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イルスを追い出しましょう。

- ①たんぱく質
血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして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A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



NO-FOODLOSS PROJECT

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。

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