

月	火	水	木	金
				1
				メンチカツ 焼南瓜 ビーフンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 9.7g
4	5	6	7	8
ハートのコロケ ミートボール 小松菜人参ソテー 竹輪煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 9.9g	豚肉の甘辛煮 揚げポテト いんげんコーン人参ソテー みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 14.5g	白身魚カレー風味焼 ハッシュポテト 肉ニラもやし炒め 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 413kcal 蛋白質 15.5g	ハンバーグ 大豆ナゲット・フロccoli マカロニホリタン えびボール煮 いちごジャム 食パン エネルギー 403kcal 蛋白質 14.0g	チキンたれ焼 竹輪天ぷら ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 13.9g
11	12	13	14	15
				
18	19	20	21	22
肉団子 野菜あんかけ 揚げ焼売 がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 12.3g	焼そば 魚肉ソーセージ天ぷら 粉ふき芋・フロccoli ミートボール ブルーベリージャム ロールパン エネルギー 347kcal 蛋白質 9.6g	豚肉のトマト煮 フロccoli たら電田揚げ マカロニカレーソテー アロエ缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 17.8g	さわら照り焼 揚げ餃子 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 15.6g	じゃが芋カレーそば煮 フロccoli 鶏の唐揚げ ピーチ缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 12.5g
25	26	27	28	29
豚焼肉 フロccoli キャベツコーン人参ソテー えび揚げ餃子 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 14.6g	鶏の照焼 野菜コロケ もやしビーマンソテー 人参煮 パイン肝 野菜ふりかけご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 12.6g	スパゲティホリタン 鶏の電田揚げ 粉ふき芋・フロccoli ミートボール いちごジャム 食パン エネルギー 384kcal 蛋白質 11.8g	南瓜挽肉フライ とうもろこしつまみ揚げ焼 フロccoli人参ソテー キャベツボール アロエ缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 9.1g	鮭夕焼 大豆ナゲット・フロccoli ビーフンソテー 野菜餃子 みかん缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 14.5g

スイカ

スイカの果肉の約90%は水分。と言っても、タダの水分ではありません。果汁には、エネルギーになりやすいブドウ糖や果糖、そして神経や筋肉の働きを助けるカリウムなどが含まれているので、運動の後や疲れた時の水分補給にはもってこいです。真っ赤な果肉の色だって栄養です。その名はリコピン。からだがかさびすのを防いだり、紫外線のダメージから守ってくれたりするのです。トマトの赤と同じ働きです。汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷した新鮮な果物でしっかりと水分補給を。



※ 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/>



月	火	水	木	金
		3	4	5
		豚肉ごぼう煮 ゆでいんげん 焼ポテト 揚げ餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 18.1g	星のコロッケ オムレツ 肉ニラもやし炒め コーン焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 10.6g	チキンケチャップ焼 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 アロエ缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 14.0g
8	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 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 12.7g	えびカツ 焼ポテト 小松菜コーンソテー ポーク焼売 ピーク缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 12.0g	焼そば 野菜コロッケ フロッコリー ミートボール いちごジャム 食パン エネルギー 357kcal 蛋白質 10.1g	ヒレカツ 焼ウインナー いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 13.5g	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 フロッコリーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 17.4g
15	16	17	18	19
	メンチカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー えびボール煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.6g	肉じゃが煮 おき枝豆 野菜豆腐焼 えび揚げ餃子 ピーク缶 わかめご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 11.5g	鮭夕焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー 枝豆がんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 16.0g	揚げたご焼 ミートボール いんげん人参ソテー コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 9.6g
22	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 小松菜人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 10.6g	秋分の日 	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッコリー ハッシュポテト パイン缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 14.4g	かつおカツ 照焼肉団子 フロッコリーコーンソテー 南瓜煮 ピーク缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.9g	鶏の照焼 野菜かき揚げ ほうれん草コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 464kcal 蛋白質 13.8g
29	30			
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 マカロニポリタン 人参煮・フロッコリー アロエ缶 ご飯 エネルギー 439kcal 蛋白質 10.6g	南瓜挽肉フライ 焼ウインナー 小松菜人参ソテー がんも煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 458kcal 蛋白質 11.2g			

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、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の腹の部分や指先などは普段の手洗いで注意が足りない部分ですから、丁寧に洗いましょう。また、うがいで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す。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、何も入れないお茶がおすすです。うがいをする際には、まずしっかりと口にくんで、『ブクブクうがい』をし、口の中の細菌をきれいに洗い出してから、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。



- ※ 学期始めデザートに りんごゼリー 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

お料理 武蔵野

検索

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

