



月	火	水	木	金
		1	2	3
		豚肉味噌煮 ゆでいんげん ポテト焼 竹輪天ぷら みかん缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 17.0g	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 404kcal 蛋白質 14.0g	豚肉コロッケ ミートボール いんげんコーンソテー 人参煮 バイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 8.8g
6	7	8	9	10
ハンバーグ ハッシュポテト フロッコリーコーン人参ソテー がんも煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 12.2g	メンチカツ ポテト焼 ほうれん草人参ソテー コーン焼売 アロエ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 10.5g	焼そば えび揚げ餃子 粉ふき芋・フロッコリー ミートボール フルーベリージャム 食パン エネルギー 347kcal 蛋白質 16.6g	鶏の照焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー さつま揚げ煮・フロッコリー みかん缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 14.2g	かじきまぐろ味噌漬焼 大豆ナゲット・フロッコリー ビーファンソテー 南瓜煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 13.8g
13	14	15	16	17
スポーツの日	えびフライ 花しんじょう焼 いんげんコーンソテー ポーク焼売 金時豆 おかかふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 10.9g	じゃが芋カレーとほう煮 野菜入つみれ 魚肉ソーセージ天ぷら アロエ缶 菜めしご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 9.9g	まぐろカツ ミートボール フロッコリーコーンソテー 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	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 436kcal 蛋白質 9.4g
20	21	22	23	24
ヒレカツ どうもろこしつみ揚げ焼 ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 バイン缶 ご飯 エネルギー 396kcal 蛋白質 12.2g	さわら照焼 揚げ焼売・フロッコリー もやしピーマンソテー 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 17.3g	豚焼肉 フロッコリー コーンもやしキャベツソテー 竹輪天ぷら ピーチ缶 わかめご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 16.6g	チキンケチャップ焼 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 野菜ふりかけご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 13.5g	焼栗コロッケ 照焼肉団子 フロッコリーコーン人参ソテー キャベツボール 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 9.6g
27	28	29	30	31
チーズチキンカツ 焼ポテト・フロッコリー マカロニナポリタン 人参煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 9.2g	鮭汐焼 野菜かき揚げ 肉ニラもやし炒め 焼餃子 バイン缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 14.3g	豚丼風煮 ゆでいんげん 花しんじょう焼 たら竜田揚げ りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 16.8g	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 おかかふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 10.1g	鶏の竜田揚げ 焼南瓜 小松菜コーンソテー 焼売 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 10.2g

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ィ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

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。



NO-FOODLOSS PROJECT

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