



月	火	水	木	金
		1	2	3
		千キンケチャップ焼き 魚肉ソーセージ天ぷら もやしピーマンソテー フロッコリーベーコン炒め パイン缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 14.1g	豚丼風煮 焼きポテト ゆでいんげん えび揚げ餃子 洋なし缶 わかめご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 14.6g	さわら照り焼き 揚げ焼売 ほうれん草人参ソテー 高野豆腐煮 金時豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 16.6g
		6	7	8
千キンカツ 焼きポテト いんげんコーンソテー がんも煮 ピーチ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 12.2g	豚肉野菜炒め ハッシュドポテト 野菜餃子 りんごダイス缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 11.9g	ジャが芋カレーとぼろ煮 野菜入つみれ 大豆ナゲット みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 10.4g	白身魚バター風味焼 鶏の竜田揚げ フロッコリー人参ソテー 南瓜煮 アロ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 14.7g	かつおカツ 焼きじゃが マロニー野菜炒め 人参煮・フロッコリー パイン缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 9.1g
13	14	15	16	17
南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草人参ソテー ミートボール 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 10.8g	かじきまぐろ味噌漬焼 揚げ餃子 ビーフソテー 枝豆がんも煮 ピーチ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 16.7g	豚肉味噌煮 とうもろこしつみみ揚げ焼き むき枝豆 竹輪天ぷら りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 17.2g	えびカツ 焼きポテト 小松菜コーンソテー 野菜入り鶏つくね みかん缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 11.7g	鶏の竜田揚げ 焼き南瓜 肉ニラもやし炒め さつま揚げ煮 アロ缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 11.0g
20	21	22	23	24
ハンバーグ コーンボールフライ フロッコリー人参ソテー えびボール煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.1g	ヒレカツ 野菜豆腐焼き マロニー野菜炒め 南瓜煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 11.0g	スパゲティナポリタン 焼きウインナー 粉ふき芋・フロッコリー 照り焼き肉団子 いちごジャム 食パン エネルギー 347kcal 蛋白質 10.8g	豚肉コロッケ 花しんじょう焼き もやしピーマンソテー キャベツボール・フロッコリー ピーチ缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.3g	ます塩焼き 鶏の唐揚げ いんげん人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 17.2g
27	28	29	30	
えびフライ 野菜つくね巻き 小松菜人参ソテー 豆腐焼売 アロ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 10.8g	鶏の照り焼き コロッケ フロッコリーコーン人参ソテー 人参さつま煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 13.5g	昭和の日 	メンチカツ オムレツ ほうれん草コーンソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.2g	

食事と健康

- 食事と運動のどちらが欠けても、じょうぶなからだをつくることはできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。
- バランスよく食べましょう。
はたらくもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものやからだの調子をととのえるものもたべると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。
- 骨を強くしましょう。
骨を強くするために、カルシウムが必要です。カルシウムの吸収をよくするビタミンDもいっしょにとりましょう。
- よくかんで食べましょう。
よくかんで食べると...
①、からだの中で吸収しやすく、栄養になりやすい。
②、歯やあごがじょうぶになる。
③、頭のはたらきがよくなる。
- そして元気よくからだを動かしましょう。



- ※ 学期始めデザートに、フルーツゼリー 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/>



※ 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。



月	火	水	木	金
				1
				白身魚カレー風味焼き 揚げ餃子・フロッコリー ビーファンソテー かんも煮 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 15.7g
4	5	6	7	8
		振替休日 	かつおカツ 野菜豆腐焼き 小松菜コーンソテー 焼売 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 11.5g	豚肉コロケ とうもろこしつみ揚げ焼き フロッコリーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね みかん缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 10.0g
11	12	13	14	15
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 12.7g	チキンたれ漬け焼き コロケ いんげんコーンソテー 人参煮 アロエ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 12.5g	焼きそば 野菜餃子 揚げポテト・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 370kcal 蛋白質 11.0g	チキンカツ 焼き南瓜 もやし人参ソテー えびボール煮 パイン缶 菜めしご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 11.3g	えびフライ 豆腐ハンバーグ 小松菜人参ソテー ポーク焼売 金時豆 野菜ふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 13.3g
18	19	20	21	22
はんぺんチーズフライ 照り焼き肉団子 いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 11.2g	かじきまぐろ照り焼き ポテトチーズフライ もやしピーマンソテー コーン焼売・フロッコリー うぐいす豆 のりごまふりかけご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 15.5g	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 13.6g	ハートのコロケ ミートボール フロッコリーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 10.0g	鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼き マカロニナポリタン キャベツボール・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 447kcal 蛋白質 11.2g
25	26	27	28	29
メンチカツ 野菜入つみれ 小松菜人参ソテー 枝豆かんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 12.7g	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー 南瓜煮 りんごダイス缶 わかめご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 13.3g	肉じゃが煮 野菜豆腐焼き むき枝豆 揚げ焼売 ビーチ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 12.5g	さわら味噌漬け焼き 鶏の唐揚げ いんげんコーンソテー 人参さつま煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 16.9g	星のコロケ 焼きウインナー 肉ニラもやし炒め 鶏ごぼう巻き アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 11.9g

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。

※ 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/>

※ 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。



80-FOODLOSS PROJECT