



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	千キンカツ 焼き南瓜 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 399Kcal 蛋白質 11.7g	豚肉ごぼう煮 ゆでいんげん 焼きポテト 揚げ餃子 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 415Kcal 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 洋なし缶 ご飯 エネルギー 428Kcal 蛋白質 10.6g	千キンケチャップ焼き えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 14.1g
	7	8	9	10
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 416Kcal 蛋白質 12.7g	さわら味噌漬焼き 揚げ焼売 もやし人参ソテー 鶏ごぼう巻き うぐいす豆 野菜ふりかけご飯 エネルギー 419Kcal 蛋白質 17.7g	焼きそば コロッケ フロッキー 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	メンチカツ 焼きポテト フロッキーコーンソテー えびボール煮 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 409Kcal 蛋白質 10.8g	揚げたご焼 ミートボール 小松菜人参ソテー ポーク焼売 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 422Kcal 蛋白質 10.7g
14	15	16	17	18
ヒレカツ 焼きウインナー いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 13.2g	鶏の竜田揚げ 焼きじゃが・フロッキー マカロニナポリタン 人参煮 いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 459Kcal 蛋白質 9.8g	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 アロエ缶 ご飯 エネルギー 404Kcal 蛋白質 14.3g	鮭の焼売 揚げ餃子 ほうれん草もやし人参ソテー 枝豆かんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 412Kcal 蛋白質 16.2g	豆腐ハンバーグ チーズポテトフライ マロニー野菜炒め 野菜餃子・フロッキー みかん缶 ご飯 エネルギー 406Kcal 蛋白質 10.9g
21	22	23	24	25
	国民の休日 		南瓜挽肉フライ 花しんじょう焼き いんげんコーンソテー かんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 423Kcal 蛋白質 9.8g	かじきまぐろ照り焼き 鶏の唐揚げ・フロッキー もやしピーマンソテー 豆腐焼売 バイン缶 ご飯 エネルギー 416Kcal 蛋白質 17.5g
28	29	30		
はんぺんチーズフライ とうもろこしつまみ揚げ焼き フロッキー人参ソテー 焼売 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 437Kcal 蛋白質 11.1g	かつおか 照り焼き肉団子 小松菜コーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 409Kcal 蛋白質 10.4g	肉じゃが煮 むき枝豆 野菜豆腐焼き えび揚げ餃子 みかん缶 わかめご飯 エネルギー 407Kcal 蛋白質 11.5g		

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。特に指の股の部分や指先などは普段の手洗いでは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、まずうがいの口をふくんで、『フクフクうがい』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。予防をしっかりとして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 いんごゼリー 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/>

※ 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、お召し上げの際十分にご注意ください。



NO-FOODLOSS PROJECT