



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 ビーフンソテー がんも煮 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	豚肉コロッケ とうもろこしつみみ揚げ焼き 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 コロッケ 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	ハートのコロッケ 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 枝豆がんも煮 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	星のコロッケ 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。



NO-FOODLOSS PROJECT



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
千キンカツ 焼きポテト ほうれん草コーンソテー がんも煮 りんごダイス缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 12.3g	えびフライ 野菜つくね巻き フロッコリーコーン人参ソテー 豆腐焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 11.4g	豚肉のトマト煮 フロッコリー とうもろこしつみ揚げ焼き 魚肉ソーセージ天ぷら パイ缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 15.3g	ヒレカツ 焼き南瓜・フロッコリー マロニー野菜炒め コーン焼売 ピー缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 11.2g	かじきまぐろ味噌漬け焼き 揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー えびボール煮 うぐいす豆 野菜ふりかけご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 15.5g
8	9	10	11	12
ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー さつまいも揚げ煮 アロ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 11.7g	かつおカツ 照り焼き肉団子 ほうれん草コーンソテー 焼餃子 りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 11.5g	マカロニナポリタン 大豆ナゲット 焼きポテト・フロッコリー 焼売 いちごジャム 食パン エネルギー 368kcal 蛋白質 10.8g	千キンたれ焼き コロケ フロッコリーコーン人参ソテー 人参さつまいも煮 パイ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 13.6g	豚肉コロケ 野菜豆腐焼き いんげんコーンソテー 人参煮 みかん缶 わかめご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 7.9g
15	16	17	18	19
南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 花しんじょう焼き ピー缶 ご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 9.6g	さわら照り焼き ハッシュドポテト 小松菜人参ソテー 枝豆がんも煮 パイ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 16.2g	豚肉ごぼう煮 焼きポテト むき枝豆 たら竜田揚げ アロ缶 菜めしご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 18.5g	揚げたご焼 焼きポテト・フロッコリー マロニー野菜炒め 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 396kcal 蛋白質 9.0g	豆腐ハンバーグ 鶏の唐揚げ 肉ニラもやし炒め コーン焼売 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 14.3g
22	23	24	25	26
鶏の竜田揚げ 焼きじゃが フロッコリーコーン人参ソテー 焼売 パイ缶 ご飯 エネルギー 441kcal 蛋白質 11.1g	星のコロケ オムレツ いんげん人参ソテー キャベツボール 金時豆 鮭ふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 9.8g	豚肉野菜味噌炒め 竹輪天ぷら 高野豆腐煮 ピー缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 13.8g	白身魚バター風味焼き チーズポテトフライ 小松菜コーンソテー ポーク焼売 アロ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 15.7g	メンチカツ 野菜入つみれ・フロッコリー ピーマンソテー さつまいも揚げ煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 11.5g
29	30			
はんぺんチーズフライ ミートボール いんげんコーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 441kcal 蛋白質 11.6g	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 パイ缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 13.3g			

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/>

よくかんでたべていますか？

6月4日から6月10日まで歯と口の健康週間です。

むし歯予防対策として

1. 歯をじょうぶにしましょう。カルシウムの多い物やたんぱく質の多い物をバランスよくとりましょう。

2. 甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。
歯にくっつきやすいお菓子などはひかえめにしましょう。

3. 歯をきれいにしましょう。
食べたあとは口をゆすぐか、はみがきをしましょう。

そのほかに『よくかんでたべる』ことによって、唾液の分泌がさかんになり、歯に汚れがつきにくくなります。

また、食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。

心が安定し、イライラをおさえる。 脳を刺激してはたらきを活発にさせる。
満腹中枢を刺激し、たべすぎによる肥満を防ぐ。 などがあります。

歯のむし歯予防とともに『かむ』ことをもう一度見直してみましょう。

※ 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。

※ 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。