



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
チキンカツ 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 フロッキ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 フロッキー どうもろこしつまみ揚げ焼き 魚肉ソーセージ天ぷら パイン缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 15.3g	ヒレカツ 焼き南瓜・フロッキー マロニー野菜炒め コーン焼売 ピーチ缶 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 さつま揚げ煮 アロエ缶 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・フロッキー 焼売 いちごジャム 食パン エネルギー 368kcal 蛋白質 10.8g	チキンたれ焼き コロッケ フロッキーコーン人参ソテー 人参さつま煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 13.6g	豚肉コロッケ 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 ピーチ缶 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 パイン缶 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 アロエ缶 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・フロッキー 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 フロッキーコーン人参ソテー 焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 441kcal 蛋白質 11.1g	星のコロッケ 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 ピーチ缶 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 アロエ缶 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・フロッキー ピーチソテー さつま揚げ煮 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 パイン缶 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『よくかんで食べる』ことによって、唾液の分泌がさかんにになり、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。

