



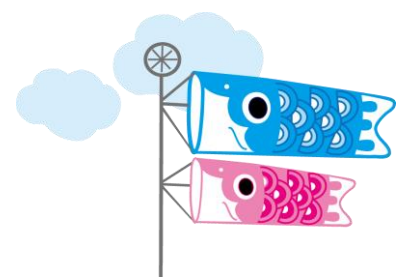
# 5月 武蔵野東小学校献立表



月	火	水	木	金
8	9	10	11	12
鶏唐揚 いかさつま焼 ビーフンカレーソテー うぐいす豆 ごはん ふりかけ (野菜) <b>麦茶</b>	ミートソーススパゲティ マスカットゼリー <b>麦茶</b>	チーズオムレツ ハムソテー イカリングフライ ジャーマンポテト はちみつ&マーガリン 食パン コーンスープ <b>乳酸菌飲料</b>	キャベツメンチカツ ハム玉子焼 すき昆布煮 キャンディチーズ ごはん けんちん汁 <b>麦茶</b>	さわら西京漬焼 かき揚げ ミニ醤油 (別添え) 野菜鶏つくね 五目ひじき煮付け さくら漬 五目炊き込みごはん <b>アップルジュース</b>
エネルギー 759kcal 蛋白質 23.2g	エネルギー 779kcal 蛋白質 28.3g	エネルギー 469kcal 蛋白質 18.3g	エネルギー 705kcal 蛋白質 27.9g	エネルギー 669kcal 蛋白質 22.2g
15	16	17	18	19
豚肉味噌だれ焼 コーンフライ ポテトサラダ 胡瓜の漬物 ごはん ふりかけ (玉子) <b>麦茶</b>	五目チャーハン 中華スープ ライチゼリー <b>麦茶</b>	とんかつ (井たれ・玉子あんかけ) 海鮮焼売 マカロニベーコンサラダ 大学芋 ごはん <b>ピーチミックスジュース</b>	豆腐野菜ハンバーグ はんぺんチーズフライ ほうれん草えび焼売 里芋・花さつま煮 プルーン ごはん みそ汁 <b>麦茶</b>	鮭のムニエル チキン香り揚 タルタルソース (別添え) ポテト金平 胡瓜の漬物 青菜ごはん <b>オレンジジュース</b>
エネルギー 719kcal 蛋白質 19.3g	エネルギー 684kcal 蛋白質 18.7g	エネルギー 785kcal 蛋白質 20.4g	エネルギー 660kcal 蛋白質 23.0g	エネルギー 697kcal 蛋白質 28.0g
22	23	24	25	26
鶏たれ焼 ほたて風味フライ ウインナー がんも・竹輪煮 しば漬 ごはん ふりかけ (梅しそ) <b>麦茶</b>	マーボー丼 みかんゼリー <b>麦茶</b>	トマト煮込みハンバーグ 野菜オムレツ エビフライ 玉子サラダ いちご&マーガリン ロールパン オニオンスープ <b>牛乳</b>	さんま竜田揚 (井たれがけ) 豚ロースたれ焼 だし巻き玉子 メンマ野菜ソテー みかん缶 ごはん みそ汁 <b>麦茶</b>	シルバーみりん醤油漬焼 竹輪チーズ磯辺揚 照焼肉団子 ビーフンたらこソテー 胡瓜の漬物 わかめごはん <b>グレープジュース</b>
エネルギー 766kcal 蛋白質 28.9g	エネルギー 827kcal 蛋白質 31.0g	1・2学年 エネルギー 658kcal 蛋白質 20.8g 3~6学年 エネルギー 725kcal 蛋白質 22.4g	エネルギー 688kcal 蛋白質 25.6g	エネルギー 640kcal 蛋白質 22.0g
29	30	31		
えびカツ チキンソテー タルタルソース (別添え) こんにやく田楽 種抜き梅 ごはん ふりかけ (おかか) <b>麦茶</b>	太焼そば 玉子スープ マンゴープリン <b>麦茶</b>	鶏の竜田揚 かに焼売 蓮根胡麻金平 パイン缶 ごはん <b>マンゴーミックスジュース</b>		
エネルギー 634kcal 蛋白質 19.9g	エネルギー 605kcal 蛋白質 14.7g	エネルギー 649kcal 蛋白質 22.2g		

## たんぱく質でしょうぶな体をつくろう!

人間の体は、ほとんどがたんぱく質で出来ています。  
そのため、たんぱく質が不足すると体力がなくなり、疲れやすくなってしまいます。  
特にスポーツをしている人は、たんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。  
たんぱく質は疲れた筋肉を回復させ、けがをしにくい体をつくりまします。  
パンやごはん、めん類など主食だけの食事では、十分なたんぱく質を摂ることが出来ません。  
肉・魚・卵などを取り入れ、バランスの良い食生活を心がけましょう。



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

HP. <http://www.oryouri-musashino.jp>