令和8年11月27日 金曜日 野菜350



★わかめサラダ
☺八王子産きゅうり、だいこん、にんじん使用

★スイートポテト
☺八王子産さつまいも使用

★牛乳

★ソフトフランスパン

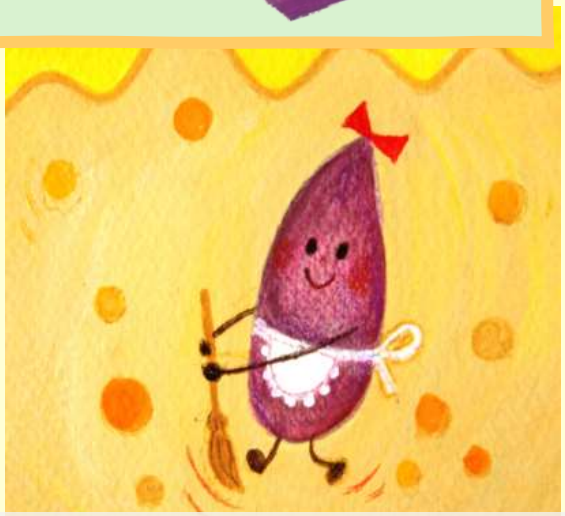
★★ポークビーンズ
☺八王子産にんじん使用

八王子市学校給食センターはちっこキッチン元八王子

八王子産さつまいものスイートポテト！







はちおうじ食育かるた
「へえそうか いもでお腹がスッキリだ」



八王子の畑でとれたさつまいもを使って、スイートポテトを作りました。
おいしく食べて、お腹もスッキリ！

しっかり食べよう！

野菜350（さんごーまる）

野菜をたくさん食べることで、**生活習慣病の予防になる**ことがわかっています。

病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるように、**「野菜を1日350g以上食べましょう」**という目標があります。



野菜350（さんごーまる）

今日の給食の
野菜の量は・・・



ポークビーンズ　130g
わかめサラダ　55g

→計185g



350gまであと165gです！
足りない分はお家で食べましょう！