

令和7年7月25日の給食

1学期最後の給食です

今日の主菜は「いかのネギ塩焼き」です。
暑くても食が進むよう、さっぱりとした
ネギ塩焼きにしました。夏休み中も、しっ
かり食事をとって夏バテを予防しましょう。



よっしやっし!

夏休みだ〜



★ いかのねぎ塩焼き

☺ 八王子産長ねぎ、にんにく使用

★ 牛乳

★★ 豚キムチ

☺ 八王子産長ねぎ、
にんじん、白菜キムチ使用

★ 中華スープ

☺ 八王子産にんじん、
玉ねぎ、チンゲン菜使用

★ ごはん



中学生は成長期の大事な時期なので、長い夏休みに栄養が偏ると成長に悪影響が出てしまいます。

夏休み中も、朝・昼・夜の3回、バランスのとれた食事をしっかり食べるように心掛けましょう。

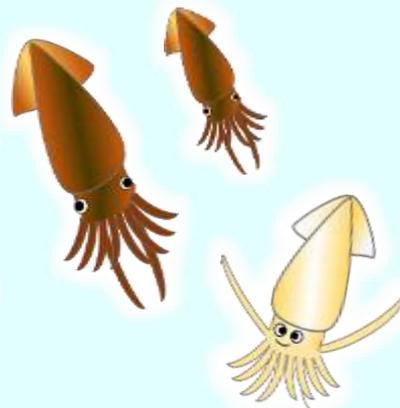


Memo

いか

いかは、筋肉を作る良質なたんぱく質を多く含み、脂肪が少ないのが特徴です。

また、疲労回復や目の働きを助ける「タウリン」という栄養をたっぷり含んでいます。



Memo 八王子産白菜でつくったキムチ

なので、
給食ではいつも
このキムチを
使っています。

八王子の畑で
とれた白菜で
作ったキムチは、
とっても
おいしいの。

