

令和7年1月22日 木曜日 【SDGs】



★ 野菜サラダ

◎八王子産ブロッコリー、キャベツ、にんじん使用

★ 紅マドンナ



★ いかのねぎ塩焼き

◎八王子産ながねぎ使用

★ ごはん



★★★ 肉じゃが

◎八王子産にんじん使用

令和7年1月22日 木曜日



健康的な食事を心がけよう！

○健康的な食事を心がけよう！

健康的な食事でおすすめするのは「日本型食生活」です！

- 主食(ごはん)を中心に、
- 主菜(肉・魚・豆製品など)、
- 副菜(野菜・海そうなど)に加え、
- 適度に牛乳、乳製品や果物
も加わったバランスのとれた食事です。

給食の栄養バランスは理想的



和食で「食料自給率」もアップ！

ごはん中心の和食とパン中心の洋食の一番大きな違いは、食料自給率です。和食を食べて食料自給率を上げましょう！