

令和8年2月12日 木曜日

【 野菜350 】



★牛乳

★ わかめサラダ

☺八王子産大根、にんじん使用

★ ★ ★ チリビーンズサンド

☺八王子産にんじん使用

★ ★ ★ ポトフ

☺八王子産にんじん、キャベツ使用

八王子市学校給食センター元横山

令和8年2月12日 木曜日



野菜350

(さんごーまる)



病気を予防し、毎日健康で元気に
過ごしていけるよう

「野菜を1日350g以上食べましょう」
という目標があります。

今日の給食の
野菜



218g

野菜たくさん食べるには

- *3食 しっかり食べるようにしましょう。
 - *主食、主菜、副菜 を意識してそろえましょう。
 - *加熱調理は野菜のかさを減らし、たくさん食べることができます。
- この時期、お鍋などもおすすめです。

