

令和8年3月12日 木曜日



★ペペロンチーノ
☺八王子産キャベツ使用

★牛乳

★バーベキュードチキン

★ミルクパン

★ミネストローネ
☺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3月12日 木曜日



カルシウム

カルシウムは、不足しがちな栄養素の一つです。

骨を丈夫にしたり、神経の伝達に大切な役割があります。中学生の皆さんは、大人よりも多いカルシウム量が必要です。

牛乳が飲める人は牛乳をしっかり飲むようにしましょう。牛乳を飲むことで体調が悪くなってしまう人は、ぜひ小魚や海藻、豆製品など、ほかの食品でカルシウムをとるようにするといいですね。

