

令和8年3月4日 水曜日

リクエスト献立【フルーツ白玉】



★フルーツ白玉

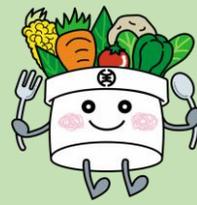
★牛乳

★ハッシュドビーフ  
☺八王子産にんじん使用

★ごはん

★わかめサラダ  
☺八王子産キャベツ、にんじん使用

令和8年3月4日 水曜日



# 健康的な 食事には



食育メモなどを振り返ってみましょう。

- ✿ 主食、主菜、副菜、果物、乳製品の5つの星を揃えること
- ✿ 3食しっかり食べること
- ✿ 朝ごはんが1日のスタートに大切であること
- ✿ 「和食」は豆や魚、野菜などを使い、油をあまり使わない健康的な食事であること

など、給食を通して伝えてきました。

自分で食事を選ぶ時や用意するとき、  
難しく考えずに、給食のことをぜひ  
思い出してほしいと思います。