

令和7年11月19日 水曜日

★牛乳

★スイートポテト
☺八王子産さつまいも使用

★わかめサラダ
☺八王子産キャベツ、にんじん使用

★パン

★★ポークビーンズ
☺八王子産にんじん使用

八王子市学校給食センター檜原第1

令和7年11月19日 水曜日



しっかり食べよう！
野菜350（さんごーまる）

「野菜を1日350g摂りましょう」は、国が取り組んでいる計画『健康日本21』で、目標として掲げている野菜摂取量です。

日本では毎年、国民の健康と食事について調べています。そこで、7歳～14歳が毎日食べている野菜の量は目標より少ないことがわかりました。

野菜をたくさん食べるためには、意識して食べることが大切ということがわかります。

