

令和7年3月18日 火曜日

八王子市教育委員会
八王子市学校給食センター檜原第1調理場

★大根と豚肉の角煮

☺八王子産チンゲン菜使用

★牛乳

★パインゼリー

★ごはん

★ワンタンスープ

☺八王子産にんじん、長ねぎ使用



しっかり食べよう！野菜350(さんごーまる)

野菜をたくさん食べることで、生活習慣病の予防になることがわかっています。



野菜を350g食べるには…

1日に小鉢、小皿料理の副菜5～6皿分
1食あたり2皿

を食べると、野菜を350g摂ることが
できると言われています。

サラダ、お浸しなどのほかに、具だく
さんの味噌汁も小鉢料理です。

量が多い野菜炒めなどは1つの料理で2
皿分と数えます。

このように考えると、1日350gの野菜
も食べることができそうですね。