



令和6年4月18日 木曜日



★筑前煮

☺八王子産にんじん使用

★牛乳

★鮭の塩焼き

★ごはん

★キャベツのみそ汁

☺八王子産キャベツ、小松菜、かぶ使用



令和6年4月18日 木曜日の給食



和食に欠かせないお米

日本人の暮らしは常にお米と共にあります。神仏へのお供えや、豊作を祈る各地の祭り、お米が登場する昔話など田んぼを中心とした自然を大切に生きてきた日本人の心や教えを今に伝えています。

お米はエネルギー源となる炭水化物の他にもたんぱく質、脂質、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維、鉄なども含まれており、栄養価の高い食べ物です。パンや麺とは異なり、粉ではなく粒のまま食べるので、腹持ちがよく、食べすぎや間食を防ぎやすいです。塩や油を使わずに炊けるごはんは毎食の主食にピッタリです！おかずと一緒に食べましょう。

八王子市教育委員会
八王子市学校給食センター 檜原