

令和8年5月18日(月) 野菜350

★ ほうれん草のキッシュ
☺八王子産たまねぎ

★ 牛乳

★ 清見オレンジ

★ ウィナーピラフ

★ ミネストローネ
☺八王子産たまねぎ



野菜350

生活習慣病予防のために、野菜を1日に350g以上食べることをすすめています。



野菜の働きを知っていますか？

- ビタミンC 風邪を予防する
- 食物繊維 お腹の調子を良くする

体の調子を整える栄養素がたくさん入っているなので、しっかり食べましょう。

清見オレンジ

ウィンナー
ピラフ 33g
ほうれん草の
キッシュ 35g

ミネストローネ
115g

今日は、
野菜たっぷりの
献立です 🍅

給食の野菜の量は
258gです！



あと**92g**です！
残りはお家で食べて
350gを目指しましょう