

令和8年2月27日 金曜日

★ 中華サラダ

☺八王子産キャベツ、にんじん使用

★ マーボー豆腐

☺八王子産ながねぎ、にんじん使用

★牛乳

★ ごはん

★ きのこと卵のスープ

☺八王子産にんじん、小松菜使用

令和8年2月27日 金曜日



野菜350

病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるよう「野菜を1日350g以上食べましょう」という目標があります。

今日の給食の
野菜
217g

野菜たくさん食べるには

- *3食 しっかり食べるようにしましょう。
- *主食、主菜、副菜 を意識してそろえましょう。
- *加熱調理 は野菜 のかさを減らし、たくさん食べることができます。この時期、お鍋などもおすすめです。

