

令和8年7月10日 金曜日

「まごわやさしい」

★茎わかめのんにく炒め
☺八王子産にんにく使用

★ごま和え
☺八王子産小松菜、にんじん使用

★牛乳

★さわらの照り焼き

★ごはん

★呉汁
☺八王子産にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、大根使用

八王子市学校給食センター檜原(第二)

「まごわやさしい」

バランスの良い食事をするために取り入れたい食材の
7品目の頭文字からできた和食の合言葉です。

まめ 豆・豆製品	ごま 種実類	わかめ 海藻類	やさい 野菜	さかな 魚介類	しいたけ きのこ類	いも いも類

✨ 摂り方のポイント

- ❑ **今までの食事に足りないものを少しプラス！**
肉が多めだったら、魚の日を増やそう！
- ❑ **まずは、毎食1～2品を目標に！**
汁物に海藻や豆腐、炒め物にきのこなど
- ❑ **冷凍食品や缶詰も活用しましょう。**
冷凍の野菜やいも、豆の水煮缶など

10日の給食に注目 👁👁

「まごわやさしい」の7品目を
すべてそろえた献立です。



どの料理に入っているか
さがしてみてください！