

令和8年6月16日 火曜日

野菜350!

★三色サラダ

◎八王子産大根、きゅうり使用

★★きんぴらサンド

★★キャベツのクリーム煮

◎八王子産キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター元八王子



# 「野菜350(さんごーまる)」

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。

ひと口目を野菜から食べ始めると、食べすぎや病気を防いでくれる良い効果があります。苦手な野菜がある人は、お腹がすいているときに野菜から食べると美味しく感じやすいですよ。

# 「野菜350(さんごーまる)」



今日の給食の  
野菜の量は・・・



## 【きんぴらサンド】



**53g**



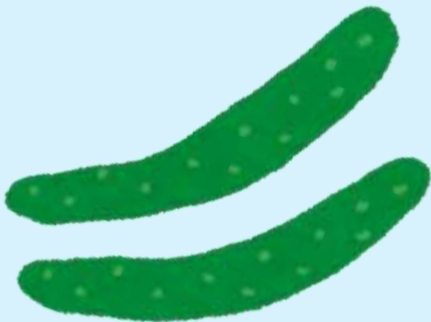
# 「野菜350(さんごーまる)」



## 【三色サラダ】



65g





# 「野菜350(さんごーまる)」

## 【キャベツのクリーム煮】



113g



合計231g

なのだ！