

令和7年12月5日の給食



野菜たっぷりミートソース



スペaghettiミートソースは、八王子市の給食の人気メニューです。野菜たっぷりで栄養バランスばっちり！やわらかい料理ですが、よく噛んで食べましょう。



★★★ スパゲティミートソース

◎ 八王子産にんじん使用

★ わかめサラダ

◎ 八王子産にんじん、だいこん使用

おおっ!

八王子市の給食のスペゲ
ティミートソースは、昔から
変わらないオリジナルレシピ
に基づいてつくります。



大量に使われる玉ねぎから出てくる水分
を利用して、水を入れずに煮込んでいきます。



3 バランスよく
食べよう



ひき肉を使っているのでミート
ソースですが、実際には、肉の3倍
以上の量の野菜が入っていて、野菜
ソースと呼んでもよいくらいです。



ふ
む
・



給食のスパゲティミートソースは、野菜たっぷりなので、栄養のバランスはよいですが、やわらかい料理なので、よく噛まずに食べてしまうと消化が悪く、あごの発達や歯並びにも悪影響があります。しっかりと噛むことを意識して食べるようしましょう。



5 よくかんで
食べよう