

令和7年12月5日の給食

野菜たっぷりミートソース



スパゲティミートソースは、八王子市の給食の大人気メニューです。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。



3 バランスよく
食べよう



5 よくかんで
食べよう



よく噛んで
食べましょう！



★ りんご缶

★ 牛乳



★★★ 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

八王子市の給食のスパ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。



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。





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にしましょう。

