

きょうの  
キーワード

# 令和8年1月30日の給食

全国学校給食週間献立

は



郷土への想い  
を込めた給食



給食は、栄養バランスのよい食事を提供することで皆さんの体を育み、行事食などを通じて心を育みたいと考えています。

★ごはん  
◎八王子産だいこん、  
ながねぎ使用

★みそ汁

◎八王子産にんじん、  
ながねぎ使用

★牛乳

★ほきの胡麻がらめ

★★五目煮豆  
◎八王子産にんじん使用





**育む** 「元気な体」を育み、  
「食文化を知り、理解する力」を育む

## バランスよく食べよう！

3 バランスよく  
食べよう

バランスの良い食事をするための合言葉  
があります。毎日の食事に取り入れたい  
食材7品目の頭文字からできています。



### 栄養バランスのよい食事の合言葉『まごわやさしい』



### 7品目を摂るためのポイント

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





**育む** 「元気な体」を育み、  
「食文化を知り、理解する力」を育む



郷土への想い  
を込めた給食

行事食や郷土料理、おはし名人の取組  
などを通じて、食文化への理解を育み  
たいと考えています。



SDGs



100年フード

しっかり食べよう！  
**野菜350**



日本遺産献立



桑都物語

行 事 食

