

きょうの  
キーワード /

令和8年1月30日の給食



は



郷土への想いを  
込めた給食



全国学校給食週間献立

**育む** 「元気な体」を育み、  
「食文化を知り、理解する力」を育む

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。



★★ 五目煮豆

☺ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ ほきの胡麻がらめ

★ みそ汁

☺ 八王子産だいこん、  
ながねぎ使用

★ ごはん

みんなの

成長と健康を

願いながら

つくっています





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！

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』



まめ



ごま



わかめ  
など海藻類



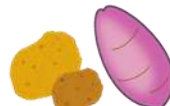
やさい



さかな



しいたけなど  
きのこ類



いも類

## 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。



しっかり食べよう！

野菜350



おはし名人



100年フード

日本遺産献立



行事食

