



# 令和8年2月4日 水曜日

## 中学生の考えたバランス献立

★★ポテトサラダ  
◎八王子産にんじん

★牛乳



★ハンバーグ



★★わかめと卵のスープ  
◎八王子産長ねぎ

★コッペパン

考案した  
宮上中学校1年4組

小林 師希さんが  
献立に込めたメッセージ



この献立は、「まごわやさしい」を意識して  
考えたメニューです。

部活でたくさん動く人や勉強で頑張って  
いる人たちなどいろいろな人に栄養をたく  
さんとつてもらい、食事を楽しんでくれた  
うれしいです。

【まごわやさしい】とは…

ま:豆・豆製品、ご:ごま(種実類)、わ:わかめ(海藻)  
や:野菜、さ:魚、し:しいたけ(きのこ)、い:いも  
積極的に食べてほしい食品の頭文字です。

# 「まごわやさしい」

ま(豆):豆腐  
や(野菜):玉ねぎ  
し(しいたけ):しいたけ

や(野菜):玉ねぎ  
さ(魚):ツナ  
い(芋):じゃがいも

ご(ごま):ごま  
わ(わかめ):わかめ  
や(野菜):たけのこ  
長ねぎ  
コーン

