



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

★コッペパン

★★わかめと卵のスープ
😊八王子産長ねぎ

考案した
宮上中学校1年4組



小林 颯希さんが
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
さんにとってもらい、食事を楽しんでもら
ううれしいです。

【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」

や(野菜):玉ねぎ
さ(魚):ツナ
い(芋):じゃがいも

ま(豆):豆腐
や(野菜):玉ねぎ
し(しいたけ):しいたけ

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