

令和8年6月16日(火)

野菜350!

3 バランスよく
食べよう



★冷凍みかん



★オニオンドレッシングサラダ
☺️八王子産大根、きゅうり使用



★牛乳



★★きんぴらサンド

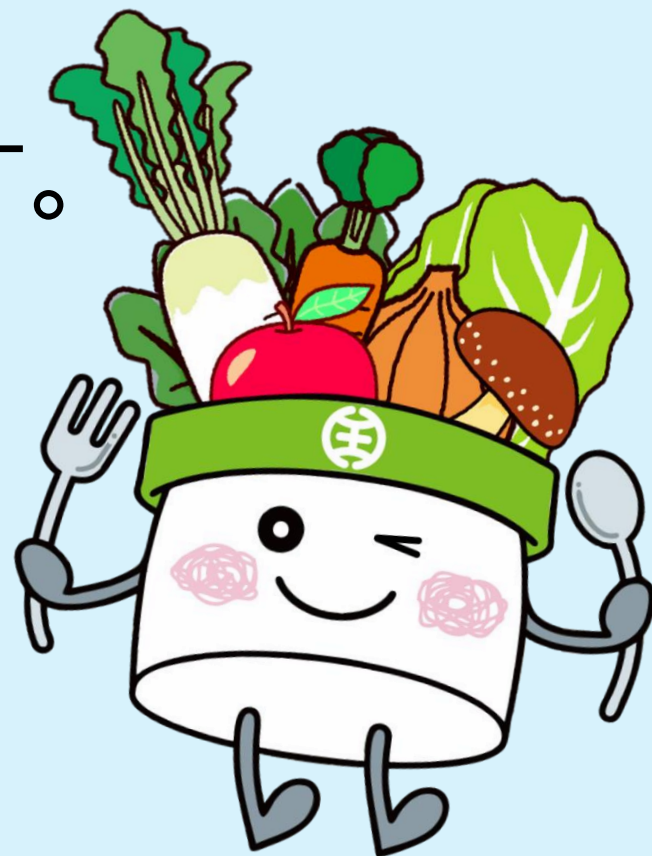
★★キャベツのクリーム煮
☺️八王子産キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも使用



しっかり食べよう！野菜350

生活習慣病予防のために、野菜を1日に350g以上食べることをすすめています。

ひと口目を野菜から食べ始めると、食べすぎや病気を防いでくれる良い効果があります。苦手な野菜がある人は、お腹がすいているときに野菜から食べると美味しく感じやすいですよ。



オニオンドレッシング
サラダ
65g

きんぴら
サンド
53g

キャベツの
クリーム煮
113g

今日は、
野菜たっぷりの
献立です

給食の
野菜の量は
231gです！

あと**119g**です！
残りはお家で食べて
350gを目指しま
しょう