

令和7年12月16日 火曜日

★牛乳

★ツナと大根のサラダ

☺八王子産にんじん、だいこん使用

★ ★ ★中華丼

☺八王子産にんじん、はくさい、
根しょうが使用

★わかめスープ

☺八王子産ながねぎ使用

八王子市学校給食センター檜原第1

野菜350！



「野菜を1日350g摂りましょう」は『健康日本21』が目標として掲げる野菜摂取量です。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。

