

# 令和7年12月15日 月曜日

★★りんごヨーグルト

★牛乳

★★★スパゲティミートソース  
☺八王子産にんじん使用

★わかめサラダ  
☺八王子産にんじん、だいこん使用

# 令和7年12月15日 月曜日



## 野菜たっぷり ミートソース



スペゲティミートソースは、八王子の給食の人気メニューです。ひき肉を使っているのでミートソースですが、実際には、肉の3倍以上の量の野菜が入っています。大量に使われる玉ねぎから出てくる水分を利用して、水を入れずに煮込んでいきます。

栄養のバランスはよいですが、やわらかい料理なので、よく噛まずにどんどん食べてしまうと消化が悪く、あごの発達や歯並びにも悪影響があります。しっかりと噛むことを意識して食べるようにしましょう。