

令和8年2月24日 火曜日

【野菜350】



★ わかめサラダ
☺八王子産大根、にんじん使用

★ 牛乳

★★★ チリビーンズサンド
☺八王子産にんじん使用

★★ ポトフ
☺八王子産にんじん、キャベツ使用

令和8年2月24日 火曜日

今日の給食の
野菜
217g

野菜たっぷりの
ポトフです



野菜350

病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるよう「野菜を1日350g以上食べましょう」という目標があります。

野菜をたくさん食べるには

- *3食 しっかり食べるようにしましょう。
- *主食、主菜、副菜 を意識してそろえましょう。
- *加熱調理がおすすめ！

野菜のかさを減らし、たくさん食べることができます。今の時期、お鍋などもいいですね。