

令和8年9月7日 月曜日

★ フルーツミックス

★ 牛乳



★★ 四川豆腐

☺八王子産にんにく、しょうが、
にんじん、長ねぎ使用

★ ごはん

★ くずきりスープ

☺八王子産にんじん、長ねぎ使用

八王子市学校給食センター はちっこキッチン元八王子

チンゲン菜



チンゲン菜は、
約50年ほど前に
中国から日本に伝わった、
比較的新しい野菜です。

β カロテン、カリウム、ビタミンC、
カルシウムが豊富に含まれています。

β カロテンは体内でビタミンAに変わ
り、皮膚や鼻やのどの粘膜を健康
に保つ働きがあります。