

令和8年9月9日 水曜日

★果物(冷凍ぽんかん)

★鮭の塩焼き

★牛乳

★ごま和え

☺八王子産小松菜、にんじん使用



★ごはん

★豚汁

☺八王子産じゃがいも、大根、
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

じゃがいも



今日の豚汁には、じゃがいもが入っています。

本来ビタミンCは熱に弱いですが、じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱調理しても壊れにくいです。

夏の暑さや紫外線などにより、多くのビタミンCが消費されてしまいますので、食事からしっかりとるようにしましょう。