

令和7年10月21日の給食

チンゲン菜 ・ こぎつねごはん

今日の副菜は、八王子産のチンゲン菜を入れたチンゲン菜のからしあえです。
主食は、細かく切った油揚げが入ったこぎつねごはんにしました。

★ チンゲン菜のからしあえ

★ 牛乳

★ 厚焼き卵

★ こぎつねごはん

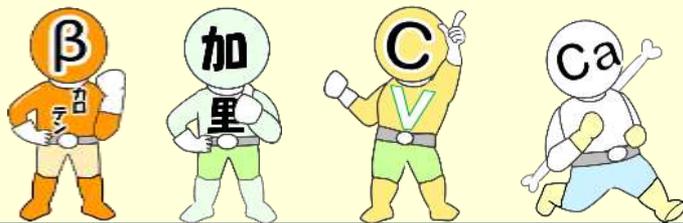
★ わかめとえのきのスープ
☺ 八王子産ながねぎ使用





チンゲン菜は、約50年ほど前に中国から日本に伝わった野菜です。シャキシャキとした食感とくせのない味でいろいろな料理に使われます。

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

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。

✦ カリウム

塩分を体の外に出す働きや運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。



こぎつねごはん

小さく刻んだお揚げに
調味料で味付け

小さく刻んだ
お揚げを混ぜた
ごはんだから
こぎつねごはん



白ごまと味のついたお揚げを
ごはん混ぜます

