



# 令和7年12月1日の給食

## 旬 八王子産こまつな



八王子市の野菜の生産量は、都内で1番です。小松菜も、年間およそ420～430tが生産されています※。今日の給食では、3色ナムル、たまごスープに八王子産の小松菜を使っています。

※ 八王子市の農林業と農業委員会の概要 令和7年（2025年）3月

★マーク マーボー豆腐  
◎八王子産ながねぎ、  
にんじん、根じょうが使用

★ ごはん

★ 三色ナムル  
◎八王子産こまつな、  
にんじん使用

★ たまごスープ  
◎八王子産こまつな、にんじん使用

★ 牛乳



# 「小松菜」一口メモ

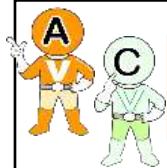


## 旬はいつ？

給食では一年中八王子産の小松菜を使っていますが、一般的な小松菜の旬は、11月～3月頃です。

寒さに強く、霜がおりると甘味が増しておいしくなります。

## 体にうれしい栄養もたっぷりです！



ビタミンA  
ビタミンC

かぜ予防！  
病気から体をまもります。



カルシウム

骨や歯を丈夫にします。



鉄

血液をつくる材料になります。



# 名前の由来は？

江戸時代に、現在の東京都江戸川区にある小松川の近くで栽培されていたことから、この名前がつきました。

八代将軍吉宗が食べたところ、大変気に入り命名したそうです。

いよっ!  
暴れん坊



## ✿ 小松菜を選ぶときのポイント

