

# 令和8年2月20日の給食



## 東京うど

うどには、「山うど」と「軟白うど」があります。東京うどは、軟白うど。光を当てずに地下で育てます。

軟白うどの旬は、12月～4月頃。ちょうど今頃です。

うどは、日本原産の野菜です。



【うど】たらの芽や朝鮮人参などと同じフコギ科の野菜。ビタミンB1、B2、アスパラギン酸などを含み、低カロリーで食物繊維がたっぷりです。

なるほど...



★ 東京うどの炒め煮  
◎ 八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ 鮭の塩焼き

★ チンゲン菜と豆腐のみそ汁

★ ごはん

白くてアクの少ない、軟白うどを炒め煮にしました。給食では年に一度の食材です。みずみずしく、シャキシャキとした食感がおいしいですよ！

うどんには、お肌つるつる、疲れをとるなどのはたらきがあります。





うどは、都内でも栽培しています。  
立川市や国分寺市などでは、東京の  
ブランド野菜として軟白の「東京うど」  
を育てています。  
「東京うど」は、52品目ある江戸東京  
野菜のひとつでもあります。



# 江戸東京野菜

立川市や国分寺市などで栽培されている「東京うど」は、「室(むろ)」と呼ばれる光の入らない真っ暗な地下で栽培するため、茎が真っ白でアクが少ないのが特徴です。



室



東京うどは、江戸東京野菜の1つですが、多摩地区で本格的に生産が始まったのは、意外にも昭和30年代に入ってから。

養蚕が衰退して農家の収入が減ったため、新たな収入源として栽培が盛んになったということです。



# 江戸東京野菜

江戸東京野菜とは、江戸期から始まる東京の野菜文化を継承する野菜です。

種や苗の大半が自給または、近隣の種苗商により確保され、昭和中期まで栽培されていた在来種または、在来の栽培方法等に由来する野菜のことです。



八王子にも江戸東京野菜がある



八王子の江戸東京野菜は、  
八王子ショウガ  
川口エンドウ、  
高倉ダイコン  
の3種類です。

