

9 産地を
応援しよう



令和8年2月24日の給食

八王子産長ねぎ

八王子市では、年間およそ370t※
の長ねぎが生産されています。

長ねぎは、年間通じて食べることができ
ますが、秋から冬においしい野菜です。

※『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

★ 牛乳

★ 果物(いちご)

★ 野菜の彩り和え

☺ 八王子産こまつな、
にんじん使用

★ みそ汁

☺ 八王子産にんじん、
こまつな、ながねぎ使用

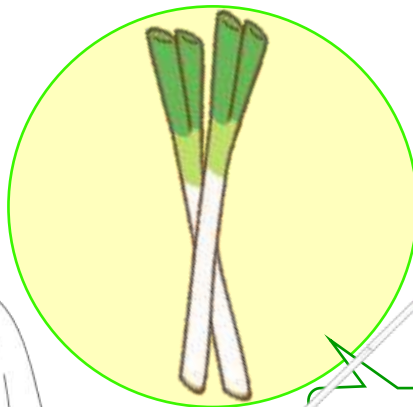
★★★ 牛すきどん

☺ 八王子産ながねぎ使用

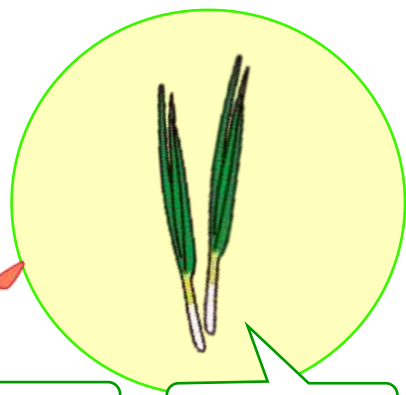
秋から冬が
おいしい!



秋から冬においしい野菜 長ねぎ



根深ねぎ



葉ねぎ

大別すると、ねぎには
根元の白い部分を食べる
「根深ねぎ」と、
葉の部分を食べる
「葉ねぎ」があります。

関東地方で

一般的に「長ねぎ」と
呼ばれるのは、
根深ねぎのことです。

冬においしい野菜

根深ねぎは、

生で食べると辛みが
ありますが、煮込むと
甘くとろりとした
□当たりになります。

西日本では
葉ねぎが主流です。

葉ねぎは、
生のままでも食べやすく、
薬味に使われることも
多いです。

葉ねぎ

長ねぎの ここがすごい！



長ねぎには、体の調子を整える
栄養素がいっぱいです。

- ・体を温めて風邪を予防する
- ・血液をサラサラにする
- ・体の疲れをとる

などの働きがあります。



緑の部分は、ベータカロテン
が豊富です。

良く洗って有効活用し
ましょう！



ねぎま・・・
ねぎとマグロだけでできる、
超々どシンプルな鍋・・・



シンプルだが、
超絶うまい・・・

超絶うまいが、
食べるには
注意が必要だ



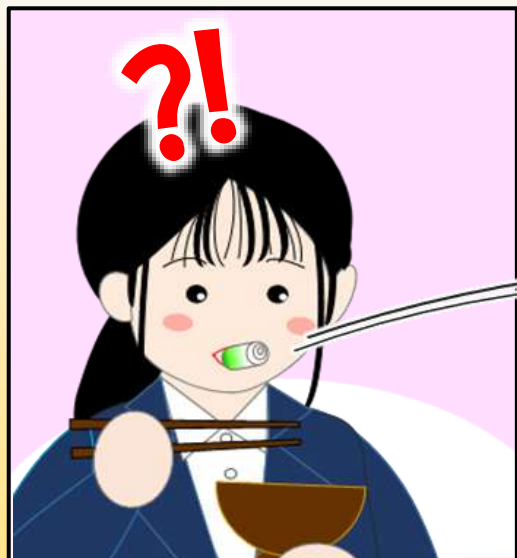
だから、慌てるな
と言ったんだ。

熱いんだろ？

水飲みな。水！







お鍋のネギは、
とっても熱いから
気をつけようね！

