

令和7年4月30日(木)

★フルーツ白玉

★牛乳

★★★ビビンバ  
☺八王子産 小松菜

★チンゲン菜と卵のスープ  
☺八王子産 チンゲン菜

## ＼日本の伝統的な保存食／

### 『切り干し大根』

大根を細く切って乾燥させ、長期保存できるように加工された「乾物」です。

#### 乾燥によって…

- ◎辛みが甘みに変わり、おいしさUP！
- ◎カルシウムも含まれるので、栄養価よい食材です。

# 切り干し大根が入った ビビンバ



ビビンバの豚肉と一緒に炒めると味が  
染み込んでおいしいです 🍡