

★大豆の揚げ煮

★牛乳

★ 四川豆腐
☺八王子産チンゲン菜使用

★ごはん

★トマトと卵のスープ
☺八王子産トマト使用



令和6年5月1日 水曜日

八王子市教育委員会
八王子市学校給食センター元横山



「八王子産のチンゲン菜」

チンゲン菜は、約50年ほど前に中国から日本に伝わった比較的新しい野菜です。

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。