

令和8年5月26日(火)

旬のそら豆

★フレンチきゅうり
☺八王子産きゅうり

★牛乳



★★ チリミートサンド
☺八王子産玉ねぎ

★★ 八王子産そら豆のシチュー
☺八王子産そら豆、玉ねぎ、キャベツ

春の味覚『そらまめ』

●旬:4~6月

●特徴:ほくほくと甘みがある

さやが空にむかって実ることから「空豆」と言います。

また、さやが蚕の繭の形に似ていることや、蚕が繭を作る時期においしくなることから「蚕豆」という説もあります。



春の味覚『そらまめ』



加住小中学校小学部の
1年生がむいてくれた
そら豆を使いました



八王子産そらまめのクリームシチュー

薄皮ごと食べると食物繊維たっぷり！薄皮をむかずに
クリームシチューに入れました！食物繊維が多く含まれ
ているので、腸内環境を整える効果が期待されます！

八王子市小比企町で
栽培したそらまめを
提供しました！

