

令和8年6月29日 月曜日

旬の食材
ゴーヤー

★果物(小玉すいか) ★★ゴーヤーチャンプルー

★牛乳



★★ジューシー

★もずくスープ

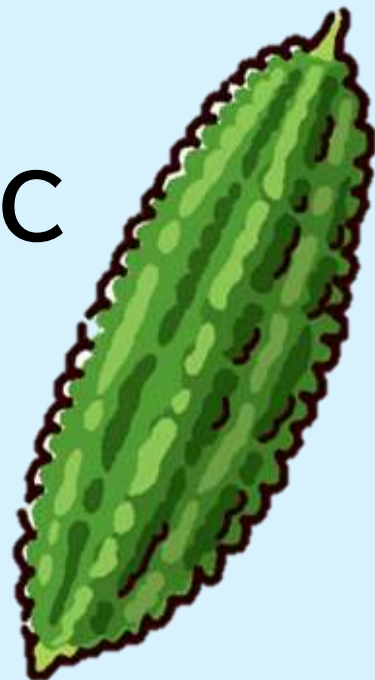
☺八王子産玉ねぎ使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター元八王子



旬の食材 ゴーヤー(にがうり)

ゴーヤーは、**ビタミンC**を多く含んでいます。ビタミンCは加熱すると分解されやすいですが、ゴーヤーに含まれるビタミンCは熱に強く、調理しても壊れにくいいため、栄養をしっかりと摂ることができます！





旬の食材 ゴーヤー(にがうり)

ゴーヤー独特の苦みの成分は
胃腸の粘膜を守って、食欲を
増進させる効果がある
ので、夏にぴったりの
野菜です！！





旬の食材 ゴーヤー(にがうり)



ゴーヤチャンプルー