

令和8年9月2日 水曜日

★ 野菜のからし和え

☺八王子産キャベツ、小松菜、にんじん使用

★ 照り焼きハンバーグ

☺八王子産玉ねぎ使用

★ 牛乳



★ ごはん



★ きのこと汁

☺八王子産大根、にんじん、長ねぎ使用

八王子市学校給食センター はちっこキッチン元八王子



きのこ

きのこには食物繊維がたっぷり含まれているので、食べると便通が良くなる、糖尿病などの生活習慣病予防に役立つ、などの効果があります。



きのこ汁

また、きのこに含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を助けて骨を強くしてくれる働きがあります。