令和8年9月24日 木曜日

旬　冬瓜

★野菜のごまドレッシング

★牛乳

★にぎすの香り揚げ
☺八王子産しょうが使用



★プルコギチャーハン
☺八王子産長ねぎしょうが使用

★冬瓜と卵のスープ
☺八王子産冬瓜使用

八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元八王子

旬　冬瓜

冬瓜は、「冬」という漢字が使われていますが、夏が旬の野菜です。

熟すと皮が厚くなり、冬まで保存しておけることから「冬瓜」と呼ばれるようになりました。



カリウムがたくさん含まれていて、むくみの解消に効果があります。