令和8年10月9日 金曜日
目の愛護デー

★牛乳

★山ぶどうゼリー
☺八王子産山ぶどう使用

★★筑前煮

★いかのピリ辛焼き
☺八王子産根しょうが、長ねぎ使用



★★にんじんごはん

★えのきのみそ汁
☺八王子産長ねぎ使用

八王子市学校給食センター　はちっこキッチン元八王子

令和8年10月9日 金曜日

目の愛護デー



10月10日の目の愛護デーにちなみ、
目によい食品を組み合わせた献立です。





いかのピリ辛焼き

いかに含まれるタウリンは
目の神経を休ませます。



にんじんごはん



筑前煮

にんじんやほうれん草に
含まれるビタミンAは
目の乾燥を防ぎ、
粘膜を守ります。



山ぶどうゼリー

山ぶどうのアントシアニンは
疲れ目に効果があります。
山ぶどうは八王子市高月町
で収穫されたものです。