

9 産地を
応援しよう



令和8年3月6日の給食

旬 にんじん



**👑 リクエスト給食
第一位**

八王子産のにんじんで、にんじんサラダ
を作りました。きなこ揚げパンは、12月に
給食センター元八王子で行ったリクエスト
給食アンケートで1位に輝いた料理です。



一年中食べられる
しごんぱん、
旬は、
秋から冬に
かほひます



★ 牛乳

★ 果物(はるみ)

★ にんじんサラダ

☺ 八王子産にんじん、
キャベツ使用

★ きなこ揚げパン

★★ ポトフ

☺ 八王子産にんじん、
キャベツ使用

西洋にんじん



オレンジ色で
太くて短いのが、
西洋にんじんです

育てやすく、
お店でよく
見かけます。

西洋にんじん



東洋にんじん



日本では
2種類の人参が
流通して
います。



西洋にんじん



アマガニスタンが原産で、
秋から冬に旬を迎える
野菜です。

給食や家庭で
よく使われるのは、
西洋にんじんです。

にんじんは、

赤くて細長いのが、
東洋にんじん。

代表的な品種の
「金時にんじん」は、
お正月料理に華を
添える食材です。



東洋にんじん

にんじんのココがすごい！



にんじんのきれいなオレンジ色は、
β-カロテンの色です。にんじんには、
β-カロテンがたくさん含まれています。



β-カロテンは、体の中に入るとビタミンA
に変身し、体に良い働きをしてくれます。

ビタミンAには、

✦ お肌をツルツルにする

✦ 病気にかかりにくくする

✦ 目の働きを助ける

という嬉しい働きがあります。



リクエスト給食結果発表

今回のリクエスト給食の結果は、

👑 第1位 あげパン 👑 第2位 カレーライス

👑 第3位 スパゲティミートソース でした。

カレーライスは、3/10に、スパゲティミート
ソースは、3/12に実施します。

