



令和7年6月2日の給食

豚キムチ



きょうは、給食の人気メニューの1つ、豚キムチです。八王子の白菜で作った特製キムチを使用しました。おいしくて体にも良いので、ご飯と一緒にしっかり食べてください。



★いかのネギ塩焼き
◎八王子産んにく使用

★牛乳

★ごはん

★豚キムチ

◎八王子産白菜キムチ、
んにく、たまねぎ使用

★★たまごスープ
◎八王子産小松菜使用

唐辛子には
カプサイシンが含まれ
ていて、代謝を高めて
くれます。



キムチは、白菜などの野菜を、唐辛子や塩辛
で作ったタレに漬けて、発酵させて作る
漬物です。発酵の効果で、たくさんの乳酸菌
が含まれています。

キムチの乳酸菌は生きた状態で腸の中まで
届きやすいため、腸内の悪玉菌を減らしたり、
免疫力をアップさせたりと、よい働きをして
くれます。



八王子の白菜で作ったキムチ



八王子の畑でとれた
白菜で作ったキムチは、
とってもおいしいの。

なので、
給食ではいつも
このキムチを
使っています。



八王子市の畑では、
年間およそ*6000トン
の白菜を収穫して
います。

* 八王子市の農林業と
農業委員会の概要
令和7年(2025年)3月