

令和7年7月22日 火曜日

★☆☆フルーツ白玉

★牛乳

★いかのねぎ塩炒め
☺八王子産長ねぎ、にんにく使用

★☆☆キムチチャーハン
☺八王子産小松菜、長ねぎ、
にんじん、白菜キムチ使用

★卵の中華スープ
☺八王子産にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢

いか

いかには、筋肉を作る良質なたんぱく質が多く含まれ、脂肪が少ないのが特徴です。また、疲労回復や目の働きを助ける「タウリン」という栄養をたっぷり含んでいます。

今日は暑くても食が進むよう、さっぱりとしたネギ塩炒めです。
夏バテ防止のためにも、他の料理と共にしっかり食べましょう。

