

令和7年7月23日 水曜日

旬 すいか

★果物(すいか)

★牛乳



★大根と豚の角煮風

☺八王子産大根、チンゲン菜使用

★ごはん

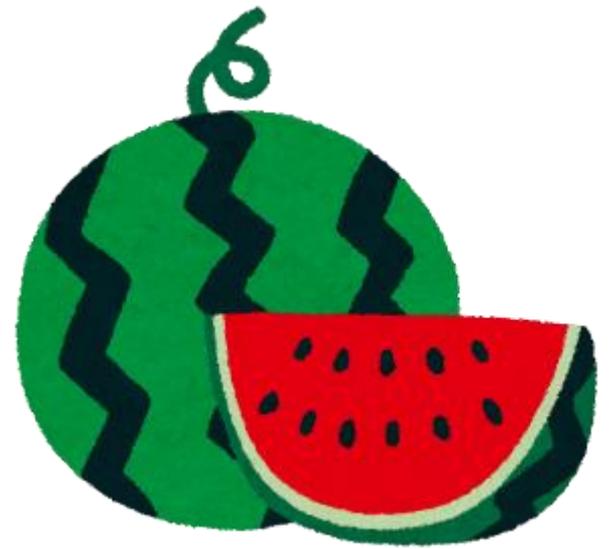
★わかたまスープ

☺八王子産にんじん、長ねぎ、じゃがいも、大根使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢

すいか

赤い果肉のすいかには、
ビタミンAやリコピンが
豊富に含まれています。



ビタミンA

髪の毛をつやつやにしたり、視力維持、
粘膜や皮ふを健康に保ち、のどや肺な
どの呼吸器を守ります。

リコピン

呼吸器の免疫を守ると言われています。