

令和7年9月30日 火曜日

★野菜のからし和え

☺八王子産キャベツ、にんじん、小松菜使用

★牛乳

★照り焼きハンバーグ

☺八王子産玉ねぎ、卵使用



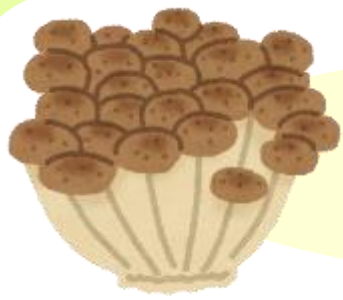
★ごはん



★きのこ汁

☺八王子産にんじん、長ねぎ、檜原村まいたけ使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢



『きのこ』の効果



きのこには、さまざまな効果があります。食物繊維がたっぷり含まれているので、便秘を良くしたり、糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ったりします。また、きのこに含まれる**ビタミンD**は、カルシウムの吸収を助けてくれて、骨を強く働きます！

今日は、「きのこ汁」にきのこがたくさん入っていますので、しっかり食べましょう！



職場体験1日目！



松木中2年生
4名が今日から
3日間、職場体
験です。

ハンバーグのタネ
を天板にのしたり
きのこ汁の配缶
などを体験しまし
た！

