

令和7年11月6日 木曜日

きのこ

★3色サラダ

☺️八王子産大根、にんじん、きゅうり使用

★牛乳

★ポテトオムレッツ

★きのこピラフ

☺️八王子産にんじん使用

★野菜スープ

☺️八王子産にんじん、キャベツ使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢

きのこのはなし



食べられるきのこは200種類あると言われています。その中からえのきたけ、しめじを使いました。

えのきたけは、白いものが主に流通されていますが、野生のえのきたけは、茶色で、うま味が出るきのこです。

しめじは、くせがなくて食べやすいきのこです。

きのこはとても体に良く、食物繊維が多くビタミンDがたっぷり含まれています。骨を強くする働きもあるので、しっかり食べましょう。