

令和7年11月10日 月曜日

かぶ

★野菜の南蛮漬け

☺八王子産かぶ、きゅうり、にんじん、大根使用

★牛乳

★うずらの卵

★のり塩ポテト

★中華めん

★★★みそラーメン風つけ汁

☺八王子産にんじん、長ねぎ、根しょうが使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢



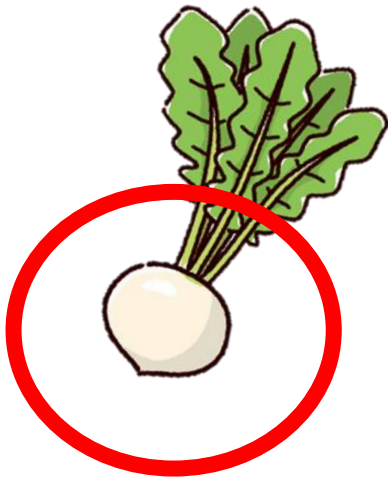
旬 かぶ



かぶは、根っこの白い部分だけでなく、葉も食べることができます。さらに、かぶの皮は大根とは違い、薄くやわらかいので、しっかり洗えばむかずに食べられます。捨てる部分がなく、丸ごと食べられる野菜です！

かぶは、寒い時期に甘みが増しておいしくなります。

かぶの栄養



根の栄養

デンプンを分解する消化酵素のアミラーゼが含まれ、消化不良やもたれ・胸やけ・食欲不振などに効果があります。



葉の栄養

根よりも葉の方が栄養満点！
 β カロテンが多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めてくれます。