

# 令和7年12月23日 火曜日

## 八王子産の小松菜

★3色ナムル

☺八王子産小松菜、にんじん使用

★牛乳



★マーボー豆腐

☺八王子産長ねぎ、にんじん、根しょうが使用

★ごはん

★★たまごスープ

☺八王子産小松菜、にんじん使用

# 八王子産小松菜



給食では一年中八王子産の小松菜使っていますが、一般的な小松菜の旬は、11月～3月頃です。寒さに強く、霜がおると甘味が増しておいしくなります。

## 【栄養も満点】

- ・ビタミンA、ビタミンCで  
風邪予防
- ・カルシウムで骨と歯を丈夫に
- ・鉄分も含まれるので、  
成長期におすすめ！

