

令和8年5月12日(火)

★チンゲン菜のからし和え
☺八王子産チンゲン菜

★牛乳



★★親子丼
☺八王子産卵

★じゃがいものみそ汁
☺八王子産玉ねぎ

八王子産の 『チンゲン菜』

●栄養

【βカロテン】

体内でビタミンAに変わり、
皮膚や鼻やのどの粘膜を健康
に保つ働きがあります。

【カロテン】

塩分を体の外に出す働きや
運動による筋肉の痙攣などを
防ぐ働きがあります。

