

令和8年9月9日 水曜日

★ビーフン炒め

☺八王子産にんじん、玉ねぎ、ピーマン、しょうが

★牛乳

★厚焼き卵

☺八王子産にんじん、玉ねぎ

★わかめじゃこごはん

★みそ根菜汁

☺八王子産にんじん、じゃがいも、長ねぎ

八王子市学校給食センター はちっこキッチン南大沢



根菜とは？



今日のみそ根菜汁の根菜類とは、
にんじん、ごぼう、大根のように土の中
に、根っこや茎の部分を食べる野菜の
ことを言います。

根菜類に含まれる、食物繊維は、便秘
の解消や腸内環境の改善の効果があり、
また、ビタミンCもたくさん含まれてい
て、免疫力を向上させて、風邪になりに
くい体を作ってくれます！