

# 令和7年6月30日 月曜日 八王子産にんにく・じゃがいも

★果物(りんご缶)

★野菜のおかか和え  
☺八王子産小松菜使用

★牛乳

★いかのピリ辛揚げ

★ごはん

★☆☆にんにく肉じゃが  
☺八王子産にんにく、じゃがいも、玉ねぎ使用

八王子市教育委員会 八王子市学校給食センター南大沢

# 八王子産のにんにく・じゃがいも



にんにくの「アリシン」という香り成分は、疲労回復効果があるビタミンB1の働きを助ける栄養素です。

じゃがいもは、主にエネルギーになりますが、ビタミンも多く含まれています。その中でも、特に、ビタミンCに注目です。本来、ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。

