令和7年7月8日 火曜日

夏野菜

★★★夏野菜カレーライス
☺八王子産じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、にんにく、かぼちゃ、なす使用

★フレンチサラダ
☺八王子産ズッキーニ、キャベツ、にんじん使用

かぼちゃは栄養たっぷり！

かぼちゃが収穫されるのは7～8月ですが、甘みを出すため2～3か月貯蔵します。食べ頃は、冬至前後の10～1月です。

かぼちゃは、ビタミンAやビタミンC食物繊維がたくさん含まれていて、栄養たっぷりです！

八王子市教育委員会　八王子市学校給食センター元横山