

令和7年10月8日 水曜日

★牛乳

★青のりポテト

★★★海鮮あんかけ焼きそば

☺八王子産キャベツ、根しょうが使用

★青菜と豆腐のスープ

☺八王子産こまつな、ながねぎ使用

令和7年10月8日 水曜日

## 今月の八王子産野菜



10月にとれる野菜は、きゅうり、大根、キャベツ、かぼちゃ、小松菜、なす、ピーマン、冬瓜、ながねぎ、里芋、しょうが、かぶ、しょうが、チンゲン菜、さつまいもがあります。



今日の八王子産はスープに小松菜を使っています。小松菜は東京都江戸川区が原産の野菜です。カルシウムや鉄が多く含まれていますので、成長期の皆さんにしっかり食べてほしい野菜の1つです。

