



令和6年11月12日 火曜日



★牛乳

★中華サラダ

☺八王子産にんじん、キャベツ使用

★鶏のトマトチリソース

☺八王子産根しょうが、ながねぎ使用

★きのこ卵のスープ

☺八王子産にんじん、こまつな使用

★ごはん



令和6年11月12日 火曜日



## 旬:きのこ

食べられるきのこは200種類あると言われています。その中からえのきたけ、しめじを使いました。

えのきたけは、白いものが主に流通されていますが、野生のえのきたけは、茶色をしています。うま味が出るきのこです。

しめじは、くせがなくて食べやすいきのこです。

きのこはとっても体に良く、食物繊維が多くビタミンがたっぷり含まれています。骨を強くする働きもあります。しっかり食べましょう。



今日のきのこ卵のスープには  
えのきたけとしめじが入っています！

八王子市教育委員会  
八王子市学校給食センター 檜原