令和8年11月2日 月曜日

旬:きのこ



★3色サラダ
☺八王子産だいこん、にんじん、きゅうり使用

★牛乳

★ポテトオムレツ

★きのこピラフ
☺八王子産にんじん使用

★野菜スープ
☺八王子産にんじん、キャベツ使用

八王子市学校給食センターはちっこキッチン楢原第一調理場

令和8年11月2日 月曜日

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。





八王子市学校給食センターはちっこキッチン楢原第一調理場