

# 令和7年12月23日 火曜日



★マー婆豆腐  
◎八王子産ながねぎ、にんじん、根しょうが使用

★ごはん

★たまごスープ  
◎八王子産まつな、にんじん使用

八王子市学校給食センター檜原第1

★牛乳

# 八王子産小松菜



給食では一年中八王子産の小松菜を使っていますが、一般的な小松菜の旬は、11月～3月頃です。寒さに強く、霜がおりると甘味が増しておいしくなります。

## 【栄養も満点】

- ・ビタミンA、ビタミンCで風邪予防
- ・カルシウムで骨と歯を丈夫に
- ・鉄分も含まれるので、成長期におすすめ