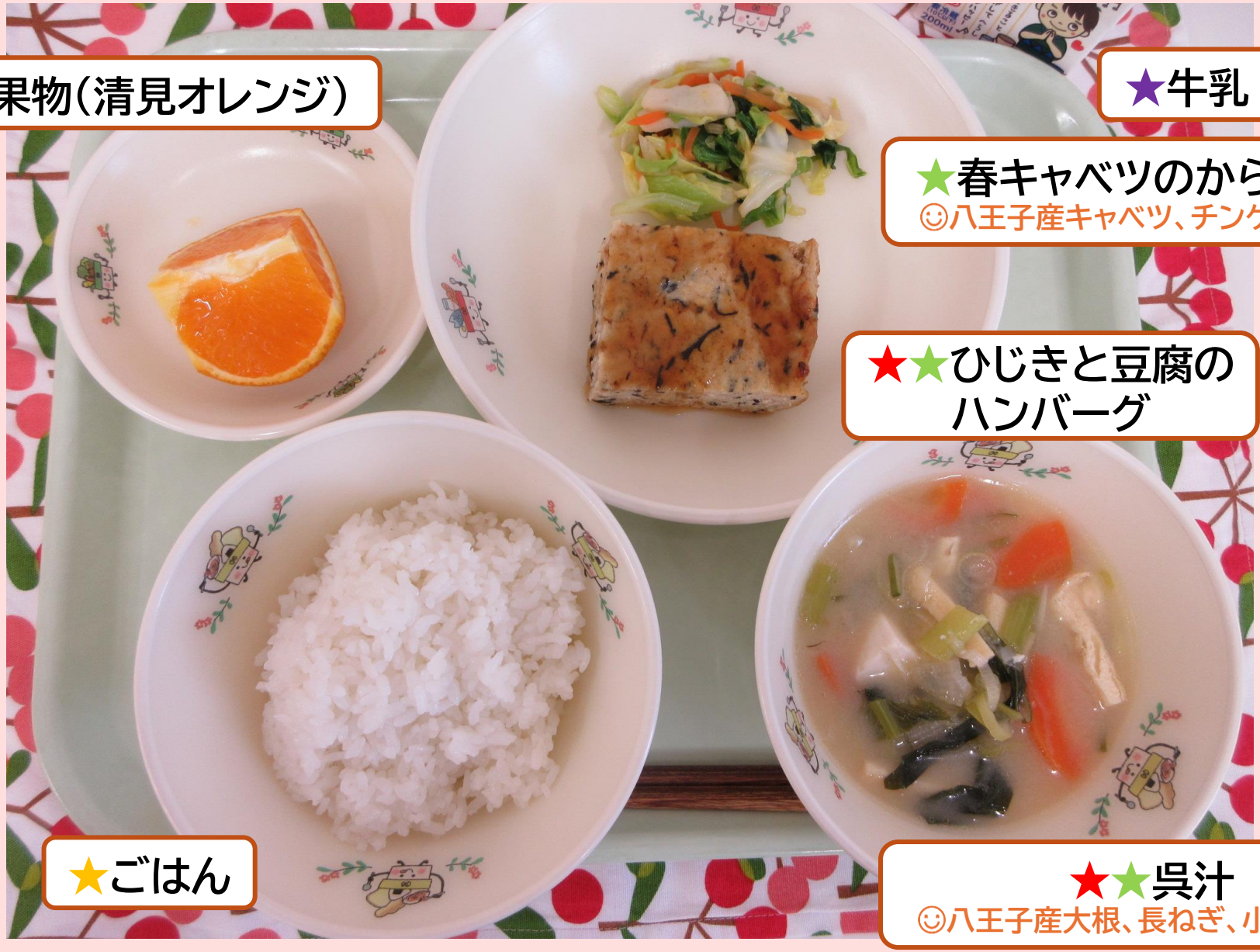
令和7年4月30日 水曜日



★果物（清見オレンジ）

★牛乳

★春キャベツのからし和え
☺八王子産キャベツ、チンゲン菜使用

★★ひじきと豆腐のハンバーグ

★ごはん

★★呉汁
☺八王子産大根、長ねぎ、小松菜使用

八王子市教育委員会　八王子市学校給食センター楢原

令和7年4月30日 水曜日

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていますが、ビタミンKも含まれています。

✨ビタミンK

ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になるときに必要なビタミンです。

今日のキャベツは春キャベツです！