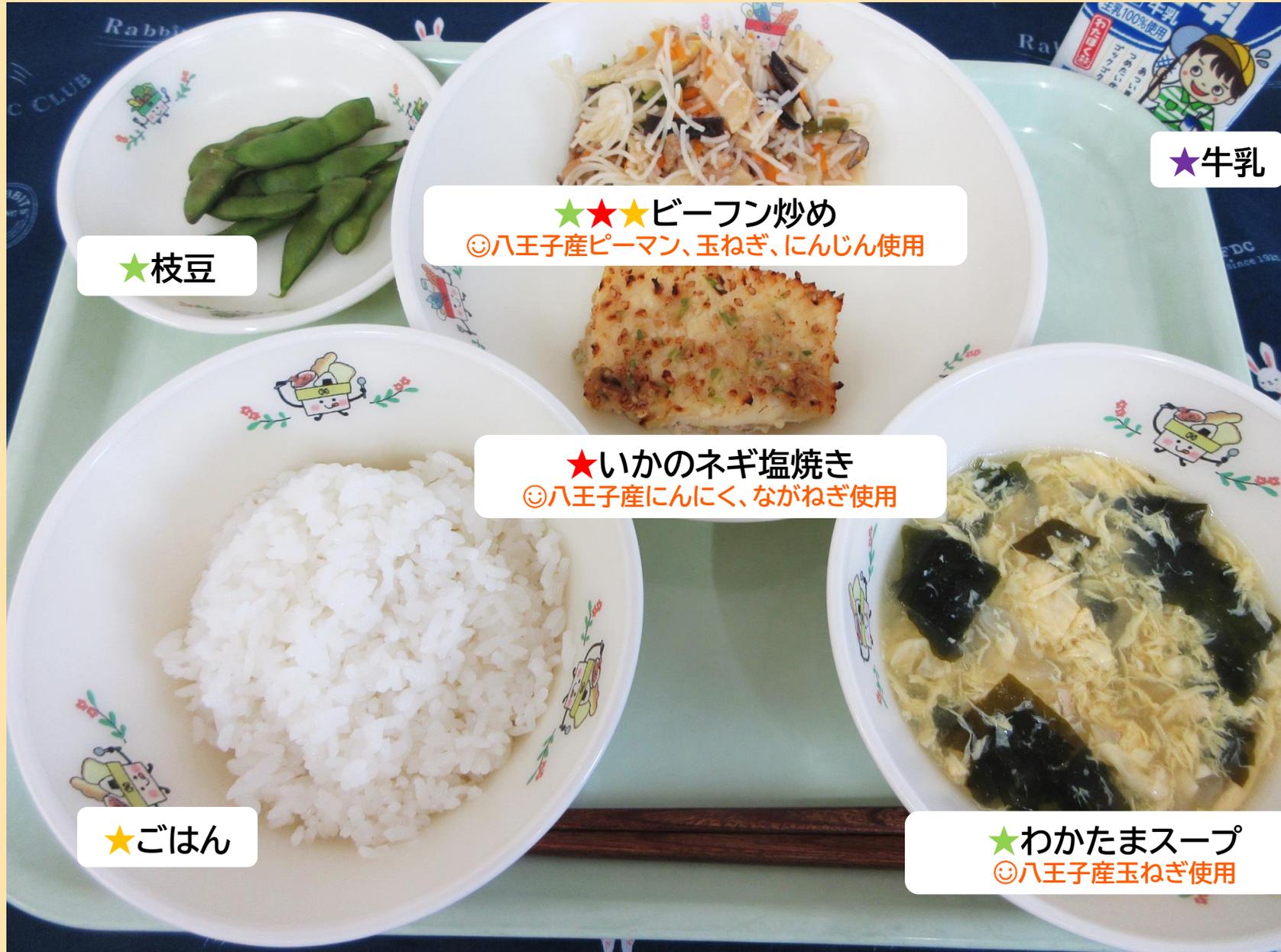


令和7年7月22日 火曜日

枝豆



★枝豆

★★★ビーフン炒め  
☺八王子産ピーマン、玉ねぎ、にんじん使用

★牛乳

★いかのネギ塩焼き  
☺八王子産にんにく、ながねぎ使用

★ごはん

★わかたまスープ  
☺八王子産玉ねぎ使用

## 夏が旬！ 「枝豆」



枝豆は栄養、おいしさ、手軽さから海外でも人気の食品で、ローマ字表記の「**EDAMAME**」として冷凍枝豆が販売されています。

アメリカでは学校のスクールランチにも登場しているそうです。

枝豆は疲労回復の効果があるビタミンB1がたっぷり含まれています。夏バテ防止にもぴったりです！

