

令和7年10月2日 木曜日

野菜350

★だいこんときゅうりのサラダ  
☺八王子産だいこん、きゅうり使用

★牛乳

★★★メキシカンライス  
☺八王子産ピーマン使用

★★★キャベツのクリーム煮  
☺八王子産キャベツ使用

令和7年10月2日 木曜日

## キャベツの栄養



キャベツに含まれるビタミンUは、別名「キャベジン」と呼ばれ、胃薬の名前にもなっています。

揚げ物による胸焼けを防ぐ効果も期待できるので、とんかつのなどの付け合わせにキャベツが使われるのも理にかなっていますね。

今日の給食では、八王子産のキャベツをクリーム煮でいただきます。

