

令和8年2月5日 木曜日

【旬:ながねぎ】



★牛乳

★ 野菜の彩り和え

☺八王子産こまつな、にんじん使用

★ ★ 牛すき焼き風煮

☺八王子産にんじん、はくさい、ながねぎ使用

★ ごはん

★ 田舎汁

☺八王子産だいこん、にんじん、ながねぎ使用

令和8年2月5日 木曜日



## 八王子産の長ねぎ



ねぎの種類は大きく2つ。  
葉の部分を食べる「葉ねぎ」と  
主に根元の白い部分を食べる  
「根深ねぎ」があります。  
長ねぎは根深ねぎのことをです。



長ねぎの栄養には、

- ・体を温めて風邪を予防する
- ・血液をサラサラにする
- ・体の疲れをとる働き  
などがあります。

