

令和7年7月22日 火曜日

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

★枝豆

★牛乳

★にぎすの唐揚げ

☺八王子産にんにく使用

★ごはん

★じゃがいものみそ汁

☺八王子産玉ねぎ、じゃがいも使用

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！

