

令和8年7月8日 水曜日

旬：かぼちゃ

★牛乳

★★ピーチヨーグルト

★★★夏野菜カレーライス
☺八王子産じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、
にんにく、かぼちゃ、なす使用

★大根とハムのサラダ・ミニトマト
☺八王子産きゅうり、だいこん、にんじん使用

かぼちゃは栄養たっぷり！



かぼちゃが収穫されるのは7～8月
ですが、甘みを出すため2～3か月
貯蔵します。食べ頃は、冬至前後の
10～1月です。

かぼちゃは、ビタミンAやビタ
ミンC食物繊維がたくさん含
まれていて、栄養たっぷりです！

