

令和7年9月12日 金曜日

★野菜の彩り和え
☺八王子産こまつな、にんじん使用

★牛乳

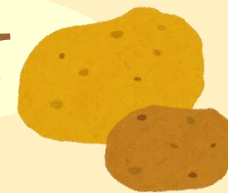
★鮭の塩焼き

★ごはん

★豚汁
☺八王子産じゃがいも、にんじん、ながねぎ使用

令和7年9月12日 金曜日

『じゃがいも』について



じゃがいもは、主成分がでんぷんなので、エネルギーになりますが、ビタミンが多いのも特徴です。特に**ビタミンC**に注目です。本来、ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱調理しても、壊れにくいです。夏の暑さや紫外線などにより、より多くのビタミンCが消費されてしまいますので食事からしっかりとるようにしましょう！

今日の給食は、豚汁にじゃがいもが入っています。