

令和8年2月10日 火曜日

【旬:東京うど】

★ 果物(白桃缶)

★ うどの炒め煮  
😊八王子産にんじん使用

★ 牛乳

★ さばのごま風味焼き

★ ごはん

★ 青梗菜と豆腐のみそ汁  
😊八王子産にんじん使用

令和8年2月10日 火曜日



立川産のうどを使って  
「うどの炒め煮」をつくりました

## 旬:東京うど

うどは、日本原産の野菜です。

根株に土をかぶせて栽培される、薄緑色の「山うど」、光を当てずに栽培される真っ白な「軟白うど」があります。軟白うどは12月～4月が旬です。

都内でもうどを栽培しています。

立川市や国分寺市などで栽培されている「東京うど」は、23品目ある江戸東京野菜の中のひとつです。