

令和8年2月16日 月曜日

【旬:長ねぎ】



★ 野菜の彩り和え
☺八王子産小松菜、にんじん使用

★ 牛乳

★★★ 焼き鶏丼
☺八王子産長ねぎ使用

★ 豚汁
☺八王子産大根、にんじん、長ねぎ使用

令和8年2月16日 月曜日



今が旬！
八王子産の長ねぎ



焼き鶏丼の具は、鶏肉と長ねぎをオーブンで焼いてからタレをからめます

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です。

長ねぎの栄養

- ・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

など、体の調子を調える栄養素がいっぱいです！