

令和8年5月26日(火)

旬のそら豆

★ 牛乳

★ フレンチきゅうり

☺ 八王子産きゅうり

★★ チリミートサンド

☺ 八王子産玉ねぎ

★★ 八王子産そら豆のシチュー

☺ 八王子産玉ねぎ、キャベツ、そらまめ

春の味覚『そらまめ』

●旬：4～6月

●特徴：ほくほくと甘みがある

さやが空にむかって実ることから「空豆」と言います。また、さやが蚕の繭の形に似ていることや蚕が繭を作る時期においしくなることから「蚕豆」という説もあります。



**八王子市小比企町で栽培した
空豆を提供しました！**



八王子産そらまめのクリームシチュー



薄皮ごと食べると食物繊維たっぷり！薄皮をむかずに
クリームシチューに入れました！食物繊維が多く含まれ
ているので、腸内環境を整える効果が期待されます！