

令和7年9月19日(金)

★フレンチポテト

★牛乳



★★★ジャージャー麺

☺八王子産にんにく、根しょうが、たまねぎ、  
ながねぎ、にんじん、きゅうり

★にらたまスープ

☺八王子産にんじん

# 「にら」の栄養



にらは香り成分のアリシンを含んでいます。アリシンはにんにくの香り成分と一緒に、疲労回復に効果があるビタミンB<sub>1</sub>を助ける働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は、今日ジャージャー麺に使っている「豚肉」に多く含まれている栄養です。

ジャージャー麺とスープをしっかり食べれば疲労回復にぴったりです。

