

★筑前煮

★牛乳

★清見オレンジ

★鮭の塩焼き

★ごはん

★キャベツのみそ汁

☺八王子産キャベツ、こまつな使用



令和6年4月24日 水曜日

春キャベツ

八王子市教育委員会
八王子市学校給食センター元横山



春キャベツ

春キャベツはやわらかく、みずみずしいのが特徴です。

ビタミンCが豊富に含まれていますが、他にもビタミンKが含まれています。

✦ビタミンK

ケガや内出血を起こしたときに止血する大切な働きがあります。また、ビタミンDと同じく、カルシウムが骨になるときに必要なビタミンです。

