

# 令和7年12月8日の給食

大豆の栄養もとれる！



豆腐ハンバーグ



給食のハンバーグは、豆腐を混ぜて作っています。これは、動物性の脂をとり過ぎないようにしながら、おいしく食べるための工夫です。大豆の栄養もとれて、栄養バランスばっちり！



★牛乳

★★コーンとポテトのサラダ  
◎八王子産にんじん使用

★豆腐ハンバーグ

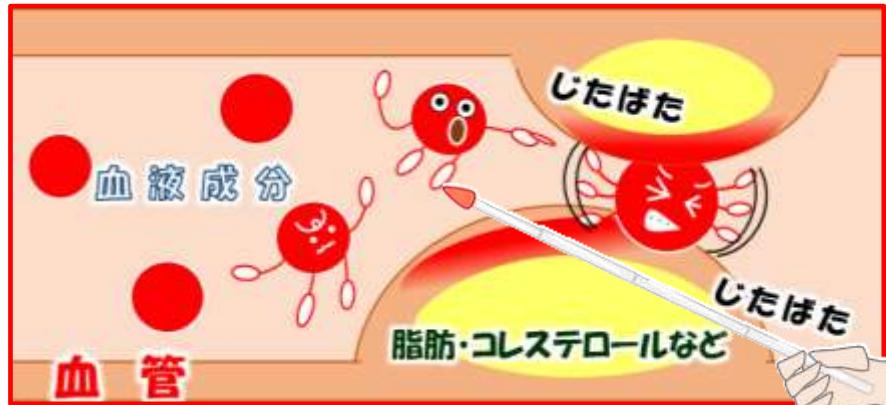
★きびごはん

★みそ汁  
◎八王子産こまつな、  
ながねぎ使用



肉は、私たち人間の血や肉になるとても大事な栄養ですが、工夫して上手に食べないと、健康を害する恐れがあります。

肉の脂をとりすぎると、血管の中で固まり、血液の流れを悪くしてしまいます。



そのため、給食ではハンバーグをつくるとき、豆腐を混ぜて肉の量を調整し、合わせて、豆腐の素晴らしい栄養も取り入れることにしています。体によい食生活を送るための料理の工夫です。

豆腐の栄養は、体を作るたんぱく質です。

ハンバーグに豆腐を入れることで、肉のたんぱく質と豆腐のたんぱく質が一緒にとれて、筋肉や皮ふ、血をつくるもとがバランスよくとれます。



お家でハンバーグを作るときも、水気を絞った豆腐を入れてみてくださいね。

普通の豆腐を  
使うときは、  
ギューっと絞って  
肉と混ぜます

今日の給食は、  
絞り豆腐を使いました。

MIX!



GYU～！

絞り豆腐

