

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

★ みそ汁

☺ 八王子産こまつな、
ながねぎ使用

★ きびごはん





肉は、私たち人間の血や肉になると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時、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。



今日の給食は、
絞り豆腐を
使いました。

普通の豆腐を
使うときは、
ギュッと絞って
肉と混ぜます



絞り豆腐

GYU~!

