

令和8年7月21日 火曜日



★フレンチサラダ

☺八王子産キャベツ、にんじん使用

★牛乳

★豆腐ハンバーグ

☺八王子産玉ねぎ使用

★ごはん

★野菜スープ

☺八王子産玉ねぎ、にんじん、キャベツ使用

給食の「豆腐ハンバーグ」のひみつ

豚肉と豆腐を混ぜて作るので…

➡ふんわり、やわらかく仕上がりヘルシーです。

➡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。

➡豆腐が入る分、肉の脂肪が減るので、食べすぎても胃がもたれにくいです。

