

School Lunch News

2026.1.21



今日の献立

黒砂糖パン

とうふ入りハンバーグ(大皿)

青菜とコーンのソテー(大皿)

イタリアンスープ(小わん)

牛乳



給食室より

今日の主菜は「とうふ入りハンバーグ」です。

お肉にとうふを混ぜることで、やわらかく食べやすくなり、たんぱく質もしっかりとれる料理です。たんぱく質は、筋肉や内臓、血液など、体をつくる大切な栄養素で、成長期のみなさんには欠かせません。

とうふには、カルシウムや鉄も含まれており、丈夫な骨や健康な体づくりを支えてくれます。肉と大豆、両方のよさを生かしたハンバーグを味わいながら、毎日の給食でバランスよく栄養をとりましょう。