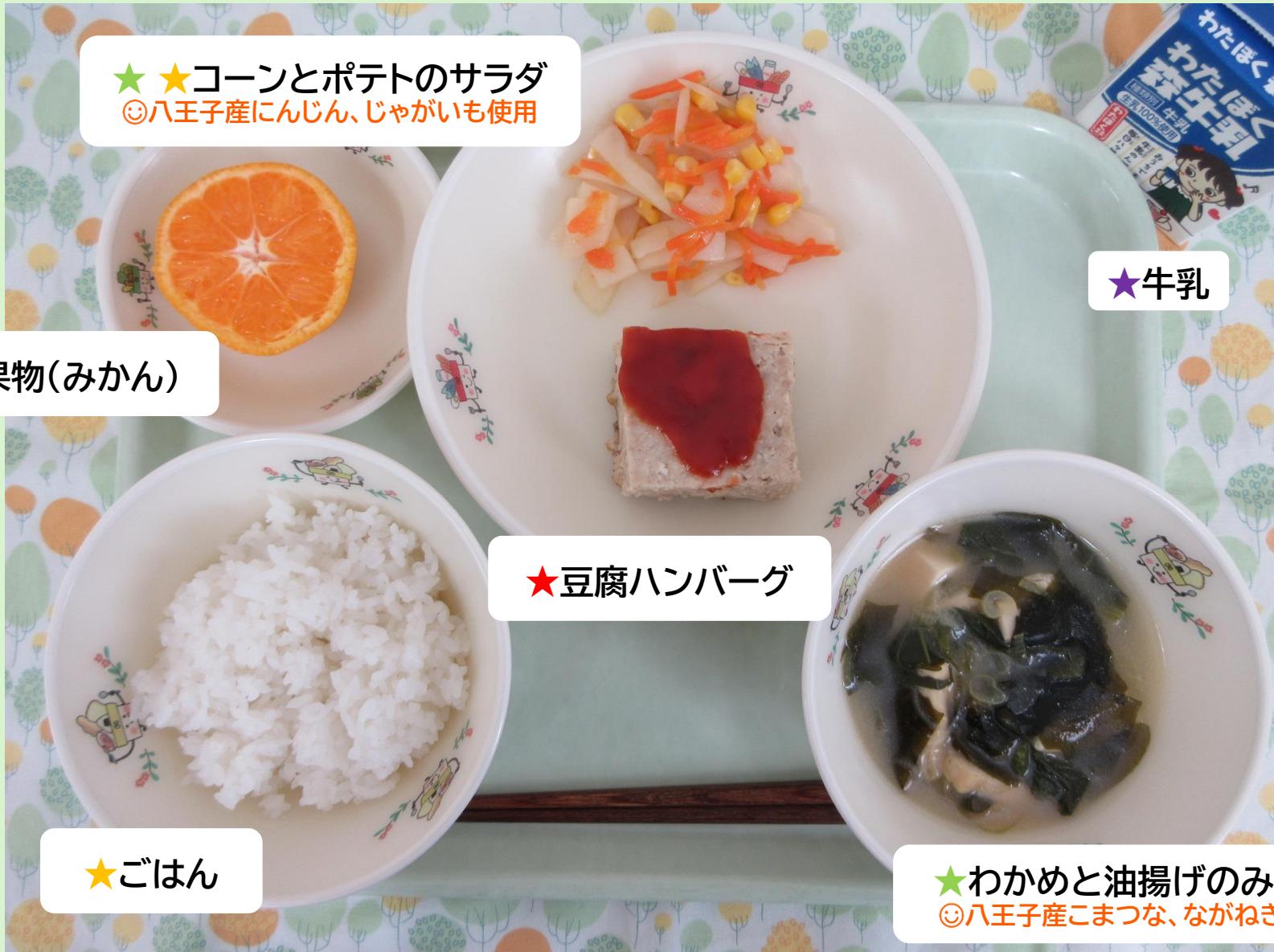


令和7年12月15日 月曜日

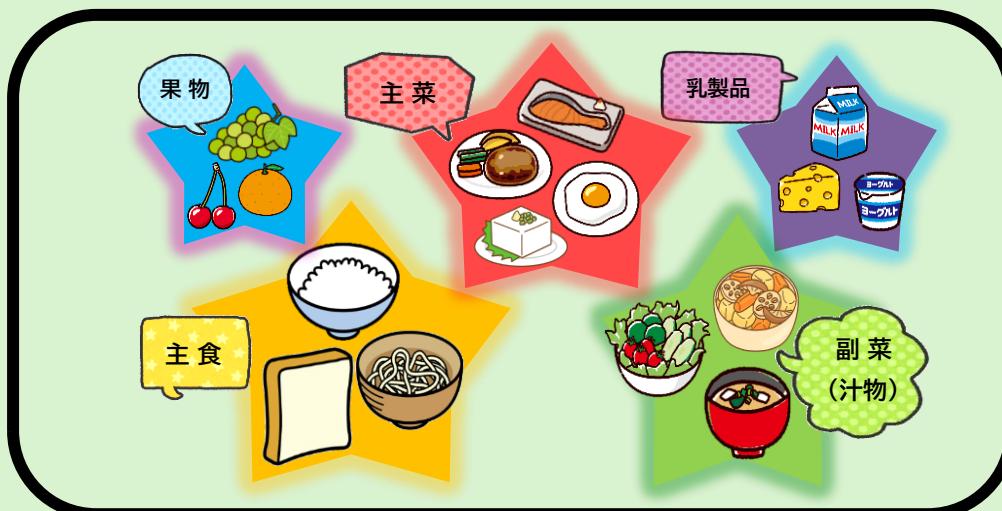


令和7年12月15日 月曜日



五つ星献立は、スポーツ選手が体づくりのために心がけている食事と同じ「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」がそろった献立です。

プロバスケットボールチーム「東京八王子 ビートレインズ」の選手の強さのヒミツは… **主食・主菜・副菜・果物・乳製品** がそろった毎日の食事！



八王子市学校給食センター檜原第1

大豆の栄養もとれるハンバーグ！



給食の豆腐ハンバーグは、豚肉と豆腐を混ぜて作ります。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、血をつくるものがバランスよくとれます。みなさんが家でハンバーグを作るときも、水気を絞った豆腐をぜひ入れてみてくださいね。

