



令和6年5月1日 水曜日

★ツナときゅうりのポテトサラダ  
☺️八王子産きゅうり使用

★牛乳

★ハンバーグ

★ごはん

★けんちん汁  
☺️八王子産だいこん使用



令和6年5月1日 水曜日



今日の主菜は、ハンバーグです。皆さんの家のハンバーグにはどんな材料が入っていますか??

今日のハンバーグには水気を絞ったお豆腐がお肉と同じくらいの量入っています。豚肉は動物性、豆腐は植物性の食べ物です。豆腐はたんぱく質が豊富ですが、豚肉に比べて脂質の量が半分くらいで、ヘルシーです。ハンバーグの仕上がりも柔らかくなります。ぜひ皆さんの家でもお豆腐入りのハンバーグ、作ってみてくださいね!