

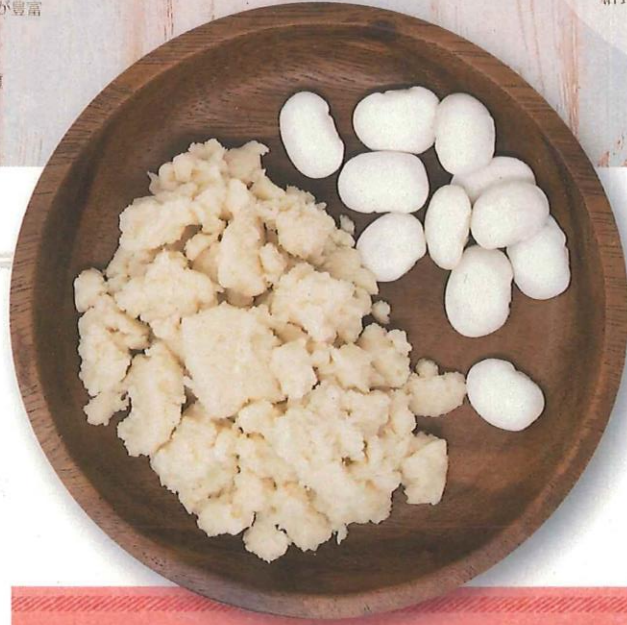
- ま** まめ 豆類 / たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富
- ご** ごま ナッツ 種実類 / たんぱく質・食物繊維・カルシウム・ミネラル等栄養豊富
- は** わかめ 海藻類 / たんぱく質・ミネラル・水溶性の食物繊維が豊富
- や** やさい 野菜 / ビタミン・ミネラルが豊富
- さ** さかな 魚 / たんぱく質や鉄分が豊富
青魚にはDHA・EPAも豊富
- し** しいたけ きのこ類 / ビタミン群・ミネラル・食物繊維が豊富
- い** いも いも類 / 炭水化物・糖質・食物繊維が豊富

アオキは『まごはやさしい』
献立を推奨しています。

栄養バランスの良い献立を考えるのって大変ですよ。栄養も大切ですが美味しく皆が喜ぶものを作ってあげたい…。そんな時は『まごはやさしい』で解決しましょう。『まごはやさしい』はバランスの良い食事作りの覚え方です。メニューが決まったらそこに『まごはやさしい』をプラスすると自然と栄養が整います。その中でも特に栄養豊富な「豆とナッツ」を積極的に取り入れるだけで栄養バランスがグンとアップするんです。デザートにも使える「豆とナッツ」アオキは日々の食事に「豆とナッツ」を使う『まご食』メニューをたくさんご紹介しています。→HPへ



株式会社アオキは、創業120余年の経験と知識から「おいしく健康な食事」をテーマに北海道の豆をはじめとする高品質で新鮮な原料にこだわり安心安全な給食用食材を開発提案しています。



栄養成分表(八訂増補成分表)
(べにばないんげん・ゆで100g当たり)

エネルギー	92.7kcal
水分	72.7g
たんぱく質	5.6g
脂質	0.5g
炭水化物	20.1g
灰分	1.1g
ナトリウム	0.9mg
カリウム	396mg
カルシウム	25.2mg
マグネシウム	45mg
リン	126mg
鉄	1.4mg
亜鉛	0.7mg
レチノール	0μg
βカロテン当量	0.9μg
レチノール活性当量	Trμg
ビタミンB1	0.1mg
ビタミンB2	0.0mg
ビタミンC	Trmg
食物繊維	6.8g
食塩相当量	0.0g

※推定値

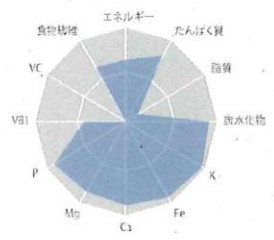


規格 / 1kg(冷凍・耐熱袋使用)

するりん白花

栄養 | 皮丸ごとだから食物繊維たっぷり!(ごぼうの約2倍)、炭水化物の吸収を抑制する成分「ファセオラミン」が摂れることでも今注目されています。

特徴 | 裏ごしらず!どんな料理にも使いやすいペーストだから解凍するだけで手軽に調理できます。



当社ホームページにてその他の商品もご覧ください <http://aoki-zirushi.com> **AOKI印** 検索

株式会社 **アオキ** 北海道室蘭市中央町2丁目4番8号 TEL 0143-24-1234 FAX 0143-22-3210

ご注文
お問合せ

公益財団法人 **埼玉県学校給食会**

〒364-0011 埼玉県北本市朝日2-288 TEL 048-592-2115 FAX 048-592-2496

2023.10