

- ま まめ [豆類]
- ご ごま ナッツ [種実類]
- は わかめ [海藻類]
- や やさい [野菜]
- さ さかな [魚介類]
- し しいたけ [きのこ類]
- い いも [いも類]

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』は栄養バランスの摂れた食事作りの合言葉です。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」そして「昆布」を積極的に取り入れるだけで栄養価がグンとアップします。アオキは献立作りに役立つ『まご食』レシピ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110余年の経験と知識から「おいしく健康的な食事」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食材の開発提案をしています。



子どもたちに食べさせたい！
ひよこ豆の栄養とは？

ひよこ豆にはタンパク質はもちろん子どもの発育に欠かせない「葉酸」が多く含まれているなど様々なビタミンやミネラル食物繊維が豊富に詰まっています。



規 格 / 1kg(冷凍・耐熱袋使用)
原材料 / ガルバンゾ(ひよこ豆)100%

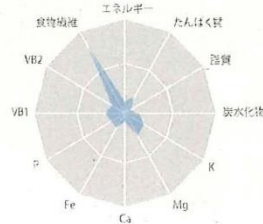
ガルバン
グリッツ®

「ガルバンゾ」=ひよこ豆 / 「グリッツ」=粗びき

どんな料理にも相性のいいひよこ豆の水煮をさらに使いやすく粗びきにしました。スープやサラダ、お肉に代わるメイン料理まで幅広く活用できます！

栄養成分表・実測値
ガルバングリッツ(可食部100g中)

エネルギー	171kcal
水分	59.6g
たんぱく質	9.5g
脂質	2.5g
炭水化物	27.4g
灰分	1.0g
ナトリウム	5mg
カリウム	350mg
カルシウム	45mg
マグネシウム	51mg
リン	120mg
鉄	1.2mg
亜鉛	1.8mg
銅	0.29mg
レチノール	1μg
βカロテン当量	17μg
葉酸	110μg
ビタミンB1	0.16mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	11.6g
食塩相当量	0.0g



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

製造・発売元 / 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

2024.03

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