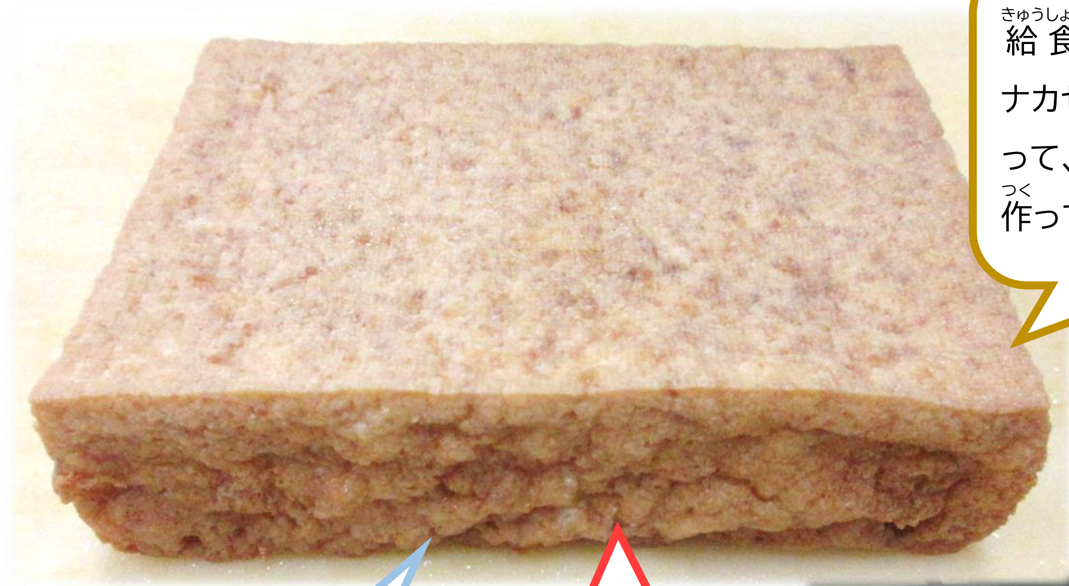
11月

きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

厚揚げ

別名 **生揚げ**

給食には厚揚げがよく登場します。実は、厚揚げには体に大事な栄養がたっぷり入っています。
今回は、厚揚げの栄養について紹介します。



給食の厚揚げは、信州産のナカセンナリという大豆を使って、松本のお豆腐屋さんが作っています！

こんな栄養が入っています！！

ほねを丈夫にするはたらきがある「カルシウム」！

からだ中に栄養をおくる、元気のみなもと、血をつくるはたらきの「鉄」！

カルシウムと鉄
ほかの食品と
比べてみると…

牛乳1本(206g)

カルシウム 230mg

しらす(10g)

カルシウム 21mg

厚揚げ 1/2 枚（60g）

カルシウム 110mg
鉄 1.5mg

卵1個（60g）

鉄 1mg

豚レバー(50g)

鉄 6.5mg