

11月11日(木)

6年修学旅行



タラとあさりの
チリソースいため

むぎいごはん

はるさめ
ちゅうかスープ

きょうの給食メモ

あさり・・・

貧血予防に効果的な鉄分とビタミンB1 2が多く含まれています。良質なたんぱく源（白身魚）などと一緒に食べると、さらに吸収率が上がります。

今日の給食では、あさりと鱈を片栗粉をまぶして揚げてから、野菜をいれたチリソースと和えました。

鉄分は、努めて摂取しないと、なかなか1日の必要量を満たすことが難しい栄養素です。給食では、しっかりと摂れるよう工夫を凝らしています。

鉄分を多く含む食品

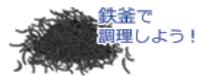
1食当たりの含有量(mg)

非ヘム鉄

吸収率：5%程度

★卵、乳製品は動物性だが非ヘム鉄

ほしひじき 15g



8.3mg

糸引き納豆 50g



1.6mg

小松菜 80g



2.2mg

だいず(乾) 30g



2.8mg

ヘム鉄

吸収率：23~35%

動物性食品に多く含まれる

あさり缶詰 65g



19.3mg

牛肉ヒレ 120g



2.9mg

豚レバー 80g



10.4mg

まいわし(丸干し) 50g



2.2mg

*推奨量（日本人の食事摂取基準2015年版より）成人男性：7.0~7.5g 成人女性（月経あり）：10.5g