



◎10月の献立に～おすすめ商品のご案内①～



**三種ミックス豆使用
おすすめレシピ
～三種の豆と
野菜のマリネ～**

| NO | 商品名 | 商品画像 | 規格 | 販売単位 | 商品特徴・商品にまつわる食の話題 | アレルギー |
|----|--|------|------------|------|---|----------------|
| 1 | 乳・卵不使用 NEW マメックス 国産冷凍 絹厚揚げ ミニ | | 1kg | kg | 10月2日は「豆腐の日」です。「とう(10)ふ(2)」の語呂合せから、日本豆腐協会が平成5年(1993年)に決めました。 国産大豆の濃度の濃い豆乳で仕上げた絹ごし豆腐を使用した、ミニサイズの冷凍絹厚揚げです。一度揚げてあり、油切り不要で袋から出してすぐにそのまま調理ができる、簡単、便利な商品です。1個約2.4g。 ※新潟県学校給食会 令和2年度秋・冬『おすすめ商品』掲載商品 | 大豆 |
| 2 | 乳・卵不使用 ニチレイ 豆乳パンナコッタ (はちみつレモンソース) Ca&Fe | | 40g | 個 | 10月5日は『レモンの日』です。高村光太郎の「レモン哀歌」にちなんで制定されました。 10月12日は『豆乳の日』です。日本豆乳協会が2008年に制定しました。 牛乳や卵を使用せずに作ったデザートです。牛乳や生クリーム代わりに豆乳で作ったパンナコッタ風プリンの上に爽やかな酸味と甘さが特徴のはちみつレモンのソースをかけました。不足しがちなカルシウム、鉄分を加えています。 | 大豆 りんご |
| 3 | NEW 天狗缶詰 三種ミックス豆 無塩 モイストパック | | 500g | 袋 | 10月13日は『豆の日』です。昔は、十三夜には豆をお供えて食べる習慣があり、十三夜は「豆名月」とも呼ばれていることから、10月13日を「豆の日」としました。 ひよこ豆、マローファットピース(青いんげん豆)、レッドキドニー(赤いんげん豆)をお塩を使わずに調理し、パックにしました。しっとりとした触感で、そのままでも美味しくお召し上がりいただけます。 ※新潟県学校給食会 令和2年度秋・冬『おすすめ商品』掲載商品 | なし |
| 4 | 28品目不使用 大島食品 おさつスティック | | 5g | 個 | 10月13日は『さつまいもの日』です。さつまいもを「十三里」と呼ぶことから、1987年に埼玉県川越市の「川越いも友の会」が、旬にあたる10月の13日を「さつまいもの日」と決めました。 スティック状にカットした紫いもとさつまいもを国産米油100%を使用し、カリッと揚げ、ミネラル分を含む粗糖で味付けしました。甘さひかえめに仕上げしており、ポリポリおいしく食べられます。 ※新潟県学校給食会 令和2年度秋・冬『おすすめ商品』掲載商品 | なし |
| 5 | 乳・卵不使用 ピアット 国産きのこ入り シューマイ | | 18g 30g | 個 | 10月15日は『きのこの日』です。10月は、スーパーなどの店頭できのこが最も多く取り扱われる月であり、消費拡大のためのイベント等の実施に適した月でもあることから、平成7年(1995年)5月に日本特用林産振興会によって定められました。 国産シイタケと国産シメジを国産の豚肉とたまねぎと合わせ、シューマイにしました。化学調味料・保存料・着色料等は使用していません。 ※新潟県学校給食会 令和2年度秋・冬『おすすめ商品』掲載商品 | 小麦 豚肉 ごま |
| 6 | 乳・卵不使用 アムズ 車麩カツ (プレーン) | | 40g | 個 | 2004年10月23日は新潟中越地震の発生日です。 車麩カツは、新潟中越地震からの『復活』という願いが込められ、新潟県旧山古志村で生まれたアイディア料理です。下味を付けた車麩に、食感の良い「新潟県産米パン粉」をブレンドした衣を付けました。 | 小麦 大豆 |

【材料(1人前)】
 三種ミックス豆 30g
 ごぼう 25g
 にんじん 25g
 アスパラガス 25g
 生鮭切り身 25g
 小麦粉 適量
 サラダ油 適量
 A 酢 12.5g
 A 水 12.5g
 A 醤油 15g
 A 長ねぎ 5g

【作り方】
 ①長ねぎはみじん切り、ごぼうとアスパラは斜めに薄くスライスし、にんじんは千切りにする。
 ②ポウルにAを加えて良く混ぜ合わせる。
 ③サラダ油を170℃に温め、にんじんとアスパラを軽く油にくぐらせたら取り出す。
 ④ごぼうを鍋に入れたら、水分が抜けてパリパリの状態になるまでゆっくり揚げる。
 ⑤鮭は1cm幅の短冊状に切り、小麦粉をまぶして180℃の油で周りが少しキツネ色になるまで揚げる。
 ⑥②のポウルに鮭・にんじん・アスパラ・三種ミックス豆を加えて良く混ぜる。
 ⑦④のごぼうを加えて軽く混ぜ合わせる。



◎10月の献立に～おすすめ商品のご案内②～



| NO | 商品名 | 商品画像 | 規格 | 販売単位 | 商品特徴・商品にまつわる食の話題 | アレルギー | 献立例 |
|----|---|------|----------------------------|------|---|----------------------------|---|
| 7 | 28品目不使用 カネ上 ハロウィンちらし蒲鉾 | | 1kg | kg | 大人気のちらし蒲鉾シリーズ、10月にハロウィン柄が登場です。28品目のアレルギーを使用していないので、安心してお使いいただけます。黄色はかぼちゃ、緑色はクチナシ・ウコンで色づけています。約280枚入り。 ※新潟県学校給食会 令和2年度秋・冬『おすすめ商品』掲載商品 | なし | 豆の日 さつまいの日 おすすめ献立 |
| 8 | 28品目不使用 NEW トーニチ HappyHalloween (ミックスベリープリン) | | 40g | 個 | 『9月25日締め切り』 ハロウィンは古代ケルト民族の秋の収穫祭に由来しているといわれています。古代ケルト民族の一年の終わりは10月31日で、この夜には死者の霊が親族を訪ねたり、悪霊が降りてきて作物を荒らしたりすると信じられていました。やがてそれが、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りになったのだそうです。 上層にはミックスベリープリン、下層にはクランベリーを使ったソースが入っている2層のプリンです。奇妙な色のプリンと酸味の効いたソースの相性が抜群です。 | なし | おさつスティック 牛乳 三種の豆と野菜のマリネ 鶏と根菜の平つくね |
| 9 | 28品目不使用 トージツフーズ さんま塩焼きレトルト | | 40g ×10個 50g ×10個 | 袋 | さんまの脂に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、脳の働きをよくなり、血液をサラサラにしてくれます。 さんま筒切りを塩水漬けし遠赤外線ロースターで焼いた後、高圧処理をして骨まで食べられるさんまの塩焼きに仕上げました。カルシウムを豊富に摂取することができます。 ※新潟県学校給食会 令和2年度秋・冬『おすすめ商品』掲載商品 | なし | ごはん きのご汁 ごはん きのご汁 鶏と根菜の平つくね 鮭入り三種の豆と野菜のマリネ 牛乳 おさつスティック |
| 10 | 28品目不使用 丸和油脂 いわしボール8g | | 1kg | kg | 境港で水揚げされた生いわしのすり身を使用。つなぎを極限に減らし、生いわしならではの深い味わいでありながら、魚の生臭さを抑えたボールに仕上げました。1個約8g。 | なし | ハロウィン おすすめ献立 |
| 11 | 28品目不使用 印南養鶏 国産鶏と根菜の 平つくねBP | | 50g 60g | 10個 | 国産の里芋、レンコン、鶏肉を使用した生地で、国産のごぼうを包んだ二重構造のハンバーグです。ごぼうとレンコンのシャキシャキした食感が味わえます。 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま | ミックスベリープリン 牛乳 チキンと紫キャベツのサラダ カボチャのクノーデル |
| 12 | 28品目不使用 カセイ食品 特級JAS ラ・フランスジャム | | 10g | 個 | 山形県産のラ・フランスを使用した、特級JAS規格のジャムです。ラ・フランスの味、香りを味わえる濃厚なジャムです。 | なし | チキンライス コンソメスープ |
| 13 | 乳・卵不使用 NEW エスピーフードシステムズ カボチャの クノーデル(鉄・Ca) | | 50g 60g | 個 | 北海道産のかぼちゃを北海道産の男爵いもで包み込み、二層タイプのコロケに仕上げました。かぼちゃとじゃがいもが混ざっていませんのでかぼちゃの味がはっきりと味わえます。ドイツの家庭料理であるクノーデル(ドイツのお団子)にちなんで名付けました。 | 小麦 大豆 | チキンライス ちらし蒲鉾入り コンソメスープ カボチャのクノーデル チキンと紫キャベツの サラダ 牛乳 ミックスベリープリン |
| 14 | 28品目不使用 カネ上 いちょう・もみじ くりちらし蒲鉾 | | 1kg | kg | 大人気のちらし蒲鉾シリーズ、10月はいちょう、紅葉、くりが登場です。28品目のアレルギーを使用していないので、安心してお使いいただけます。黄色はかぼちゃ、オレンジはにんじん、茶色はフラボノイド色素で色づけています。いちょうは約750枚、紅葉は約600枚、くりは約300枚入り。 ※新潟県学校給食会 令和2年度秋・冬『おすすめ商品』掲載商品 | なし | |
| 15 | 28品目不使用 トーニチ ブルーベリーゼリー | | 40g | 個 | 10月特別価格 国産のブルーベリーピューレを使用し、熟した甘いブルーベリーをイメージしたゼリーです。100gあたりカルシウム105mg、鉄4mg、ビタミンC100mgを強化しています。 | なし | |

※サンプルは当会担当者、及び各協力店へお申し付け下さい。