



おすすめ商品のご案内

節分向け

いわし開きフライ



40g

50g

注文締切日：2026年1月8日(木)

【商品規格】40g・50g

【28品目アレルギー物質】小麦

【調理法】170~180°Cの油で約5分揚げてください。

【原料配合】

いわし	65% (千葉県・三陸沖他)
小麦粉	9.8% (タイ他)
パン粉	9% (米国他)
食塩	0.4% (徳島県)
胡椒	0.03% (マレーシア)
水	13.77% (千葉県)
小麦粉(打粉)	2% (北海道)

鉄分・カルシウム強化の国産いわしフライ

千葉県・三陸沖で獲れたいわしを使用したフライです。鉄分とカルシウムを配合した特製のバッター粉を使用しています。バッター粉を製造する段階で添加しているため、最終加工の添加と違い商品全体に均一に配合されています。原材料に乳・卵は使用しておりません。

いわしと節分

節分にいわしを飾る風習は「柊籠(ひいらぎいわし)」と呼ばれるもので、いわしの頭を焼いて柊の小枝に刺し、玄関などに飾ります。柊のトゲトゲの葉が鬼の目を刺すとされ、鬼が家に入ってこないようにする役割があります。また、いわしを焼いた時の臭いや煙を鬼が嫌がるとされており、魔除けの効果があります。いわしを食べる理由としては体内の「陰の気」を消して健康を願う、また栄養価の高さから、昔から庶民の健康に役立っており、無病息災を願う意味で節分に食べるようになりました。



1個あたりの含有量

鉄 分 40g: 2.56mg 50g: 3.2mg

カルシウム 40g: 54.4mg 50g: 68mg

*生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

(6~14歳)

〈鉄分〉 2~4.5mg

〈カルシウム〉 290~450mg

おすすめ 節分献立

- ごはん
- ★いわし開きフライ
- ・ほうれん草のおひたし
- ・じゃがいもの味噌汁
- ・福豆

ホワイトソルガムとは??

イネ科白高きびの一種です。アメリカでは「とうもろこし、大豆、小麦」に続く『第四の穀物』として注目されている自然派作物です。

ホワイトソルガムは、食物繊維が米粉の約4倍、マグネシウムが約6.5倍、鉄分が約19倍も含まれています。食べたものをエネルギーに変換するのを助けるナイアシンやB6といったビタミン群を含み、たんぱく質も摂取できる優れた食品です。ソルガムの歴史は長く、熱帯アフリカ原産で紀元前3000年にエジプトで栽培されました。アジアでも紀元前より栽培されていますが日本には室町時代に伝來したといわれています。

バレンタイン
向け

ソルガム ハートのパスタ



200g

1kg

注文締切日：2026年1月15日(木)

子ども受けバツグンの可愛いハート型

ホワイトソルガムを使用した、バレンタインデーにぴったりな可愛いハートの形のショートパスタです。グルテンフリーかつ、原材料28品目アレルゲン不使用商品のです。フルーツポンチやスープ、サラダ、などにご使用いただけます

おすすめ メニュー例



サラダ

ミネストローネ
スープフルーツ
ポンチ

おすすめ バレンタイン献立

- チキンライス
- ★マカロニサラダ
- ・野菜スープ
- ・チョコレートムース

【商品規格】200g・1kg

【28品目アレルギー物質】不使用

【調理法】

〈茹で〉たっぷりのお湯で約13分茹で、冷水で締めてご使用ください。

(スープに加えるときは別茹でして後から加えてください。)

〈揚げ〉190°Cの油で約2~3分揚げてください。

【原料配合】

ホワイトソルガム 100% (国内製造)

公益財団法人 埼玉県学校給食会

TEL:048-592-2115/FAX:048-592-2496

2025年11月