

# 森給食ニュース ☆2020・3 雛・祝☆



森給食松戸営業所  
TEL 047-367-1515 FAX 047-367-1616  
URL <http://mori-kyusyoku.co.jp>

## \* ひなまつり行事食のご案内です！ \*

### ☆1/31(金)締め切り☆(3月4以降ご使用分)☆

春のおくりもの 40g フレック

### ☆2/5(水)締め切り☆(3月ご使用分)☆

ひなまつり桃の花ゼリー(鉄・CA) 40g ヤヨイ

NEW菱形三色ゼリー(鉄・CA) 60g ヤヨイ

三色花ゼリー 50g ベスト

### ☆2/10(月)締め切り☆(3月ご使用分)☆

ひなあられ(アレルギー-27品目不使用) 7g 末広

ひなあられ 10g 末広

桜もち(Ca・Fe) こしあん(国産) 30g 新栄

桜もち(Ca・Fe) こしあん(国産) 50g 新栄

すだちゼリー 40g 新栄



## \* \* お祝い(卒業・入学)行事食のご案内！ \* \*

### ☆2/5(水)締め切り☆

原材料に **乳・卵・小麦不使用** です！！

お米deお祝いケーキ(箱) 35g ベスト

**新商品！！** チョコレートケーキ 30g 泉平

①いちごのお祝いケーキ(箱) 30g ベスト

②お祝いいちごゼリー 40g ベスト

③フレンズクレープ(お祝い) 35g ベスト

④国産いちごのお祝いデザート(鉄・CA) 50g ヤヨイ

⑤新ももいろミルクレープ(Ca) 40g ヤヨイ

⑥新おめでとうデザート(Ca) 35g ヤヨイ

⑦お祝いケーキ(いちごショート) 18g フレック

⑧お祝い紅白ゼリー 45g フレック

⑨桜のケーキ 40g 新栄

※ ①～⑨ 3月・4月使用分(入学・卒業祝い)

締め切り・2月13日(木) 3/4使用からになります※

# 森給食 NEWS 20.2

森給食松戸営業所  
TEL 047-367-1515 FAX 047-36-1616  
URL <http://mori-kyusyoku.co.jp>

ひなまつり! 卒業式! 入学式!



花型ハンバーグ 2/7(金) 締切  
その他の商品は 2/12(水) 締切

絵模様寒天 さくら

マヤマ農園



(約150個)

ひなゼリーミニ(もも) 22g×40個

富士正食品



40個袋

祝いナルト

八木種



花形豆腐ハンバーグ 40g/60g

日東ベスト



☆各種サンプルのお問い合わせは担当までお尋ねください☆

花型しんじょう(3色)

八木種



1個約5g

花型はんぺん(紅白)

八木種



1個約4g



3月9日は  
雑穀の日

今話題のもち性大麦

もち麦

で

食物繊維をしっかり摂ろう!

## 100%国内産原料

※使用している品種は「ダイシモチ」

国内で流通しているもち麦の多くが外国産である中、当社のもち麦は100%国内産。外国産のもち麦は、表皮が硬い品種のため精麦され、見た目が「白い」のに対し、当社の国内産もち麦は、あえて表皮を残すことで見た目は「茶色」です。それは、当社の国内産もち麦は表皮が柔らかいため分つきでもおいしく食べることができ、表皮にポリフェノールの一種であるアントシアニンが残っているからです。

### ●食物繊維たっぷり

もち麦の食物繊維は、精白米の35倍、玄米の約5倍と、穀物の中でも群を抜く含有量となっています。

**もち麦の食物繊維は白米の35倍!**

食物繊維の含有量 (可食部 100g 当たり) ※単位: g



※押麦ともち麦は弊社調べ(外部分析値)、その他「日本食品標準成分表(七訂)」より

### 炊き方は簡単!

- ①白米を洗って、水をいつもと同じ分量入れてください。
- ②もち麦を入れます。(白米に対して 10% が目安)
- ③軽くかき混ぜて炊きます。



### もち麦入り麻婆豆腐

材料 (4人分)

- ・もち麦 50g ・木綿豆腐 1丁 ・しょうが 1かけ ・にんにく 1かけ ・長ねぎ 1/2本
- ・豆板醤 小さじ1 ・水溶き片栗粉 適量 ・サラダ油 適量 ・小ねぎ 1/2本

【A】

- ・中華スープ 3/4カップ ・甜麺醤 大さじ1 ・赤みそ 大さじ1 ・酒 大さじ2
- ・濃口醤油 大さじ1杯と 1/2

\*作り方\*

- ①もち麦は柔らかく茹でておく。
- ②木綿豆腐は1cm角に切り、さっと茹でて水気を切っておく。
- ③しょうが、にんにく、長ねぎをみじん切りにする。
- ④サラダ油で③を炒め、豆板醤を加える。
- ⑤④にもち麦を加えて軽く炒め、【A】を加える。
- ⑥煮立ったら豆腐を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦皿に盛り、小ねぎを散らして出来上がり。



ゆでたもち麦をスープに入れて、具材感をプラスすることもできます!

ゆで時間 (目安): 25分



500g

1kg

### <商品情報>

- 商品名 国内産もち麦
- 規格/入数 500g・1Kg /各 20入
- JANコード 4994790305000・4994790303426
- 賞味期限 各 545日

### 栄養成分表示 (100g 当たり)

エネルギー	322kcal
たんぱく質	7.7g
脂 質	3.0g
炭水化物	74.7g
-糖質	57.2g
-食物繊維	17.5g
食塩相当量	0.015g

β-グルカン 4.7g

※弊社調べ(外部分析値)

いつもの献立に雑穀米をプラス

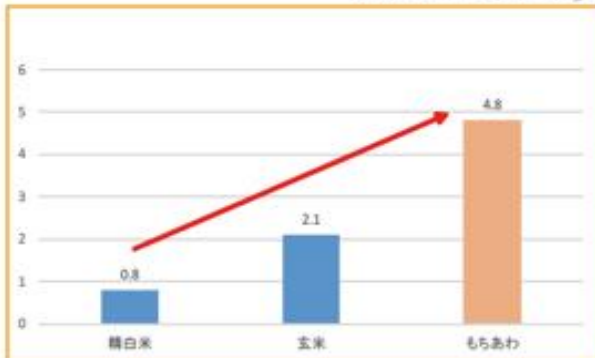
ベストアメニティ

## 摂りにくい鉄をもちあわで手軽にサポート！

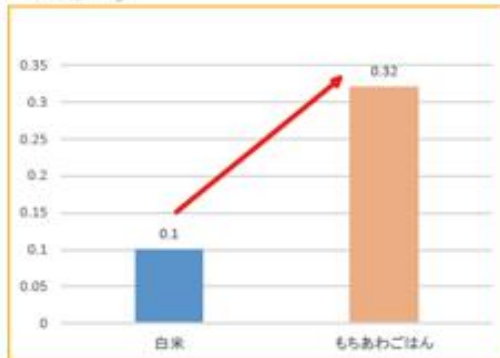
### ●鉄がたっぷり

もちあわの鉄含有量は、精白米の**6倍**、玄米の約**22倍**と穀物の中でトップクラス！  
もちあわごはんは白米に対して**3.2倍**！（もちあわを10%入れたごはんで比較）

鉄の含有量（可食部 100g 当たり）※単位：mg



※栄養成分値：日本食品標準成分表 2015年版（七訂）より



※栄養成分値：当社調べ

### ●マグネシウム、ビタミンB1 もたっぷり

精白米に比べて、マグネシウムは約**47倍**、ビタミンB1は**7倍**とたっぷり含む！

#### 炊き方は簡単！

- ①白米を洗って、水をいつもと同じ分量入れてください。
- ②もちあわを入れます。（白米に対して10%が目安）
- ③軽くかき混ぜて炊きます。



#### あわ入りポタージュ

材料（2人分）

- ・もちあわ（もちきびでも可） 30g
- ・コーンスープ 1缶

\*作り方\*

1. もちあわとスープを一緒に火にかける。
2. もちあわがやわらかくなったら出来上がり。（3～5分程度）



栄養成分表示（100g当たり）

エネルギー	367 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂 質	4.4 g
炭水化物	69.7 g
-糖質	66.4 g
-食物繊維	3.3 g
食塩相当量	0.0 g

※日本食品標準成分表（七訂）より

#### <商品情報>

- 商品名 国内産もちあわ
- 規格/入数 500g・1Kg/各20入
- JANコード 4994790305178・4994790204396
- 賞味期限 各545日



TEL 047-320-5131

FAX 047-320-5136

URL <http://mori-kyusyoku.co.jp>  
2020.3



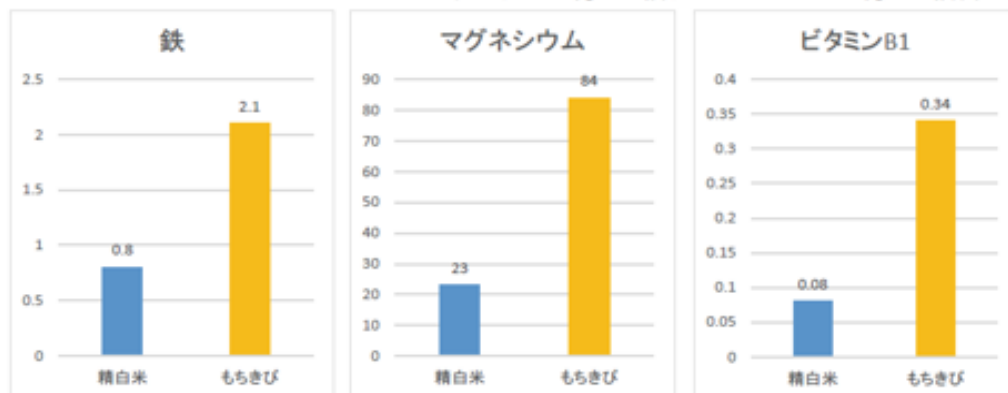


いつもの献立に雑穀米をプラス

## 摂りにくい鉄をもちきびで手軽にサポート！

### ●鉄がたっぷり マグネシウム、ビタミンB1 も含む

もちきびの鉄含有量は精白米の約 **2.6** 倍！マグネシウムは約 **3.6** 倍、ビタミンB1 は約 **4.2** 倍含んでいます！



※栄養成分値：日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より ※単位：mg

### ●100% 国内産原料

100%国内産の原料を使用。見た目どおり「黄実」が語源でキビと呼ばれるようになったといわれている。きびはあわやひえに比べて少し大きめで黄色なので、料理の中で目立つ。小粒な雑穀としてはコクや甘味が強く、もち性を使用しているため、もっちりとした食感。

#### 炊き方は簡単！

- ①白米を洗って、水をいつもと同じ分量入れてください。
- ②もちきびを入れます。（白米に対して10%が目安）
- ③軽くかき混ぜて炊きます。



#### ツナ入りきびナゲット

材料（4人分）

- ・もちきび 25g ・ツナの缶詰 大1缶 ・木綿豆腐 ½丁
- ・ケチャップ 適量 ・揚げ油 適量

【A】・片栗粉 大さじ1 ・卵 1個 ・塩、コショウ 少々

※作り方※

1. もちきびはゆでておく（15分程度）。
2. 木綿豆腐はよく水切りをしておく。
3. ボウルに油を切ったツナを入れ、1、2、Aを入れて混ぜる。
4. 160~170℃に熱した油に3をスプーンで落とし、きつね色に揚げる。
5. お好みでケチャップをつけていただく。



※画像はイメージです

#### <商品情報>

- 商品名 国内産もちきび
- 規格/入数 500g・1Kg /各 20入
- JANコード 4994790304645・4994790204402
- 賞味期限 各 545日



#### 栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	363 kcal
たんぱく質	11.3
脂 質	3.3
炭水化物	70.9
-糖質	69.3
-食物繊維	1.6
食塩相当量	0.0

いつもの献立に雑穀米をプラス

# 健康はおいしい主食から

栄養バランス重視なら雑穀米を！

## 国内産 五穀ブレンド



### 基本の炊き方



- 1 洗ったお米をいつもの水加減にして雑穀米を入れ、軽くかき混ぜます。

使用量の目安

白米の重量の10%を加える

- 2 炊飯します。(時間もいつもと同じ長さで大丈夫です)

- 食物繊維 白米の13倍 6.6g/100g
- カルシウム 白米の3倍 15mg/100g
- 鉄 白米の2倍 1.6g/100g

※日本食品標準成分表(七訂)より

## おいしさにこだわって厳選した 五種の国内産雑穀米



胚芽押麦

大麦を蒸して圧べんし乾燥したもの。つるんとした食感と適度な歯ごたえ。



発芽玄米

食物繊維を含むぬかを残したままの玄米を発芽させたもの。



もち麦

大麦の一種で水溶性食物繊維が多い食品として美容や健康面で注目されている。



もち黒米

黒米の色素アントシアニジンは、抗酸化作用があるとされているポリフェノールの一種。



もちきび

もちもちの食感と特有の甘み・コクがあり、その食べやすさで人気の穀物。



500g

1kg

#### <商品情報>

- 商品名 国内産五穀ブレンド
- 規格/入数 500g・1kg / 各 20 入
- JAN コード 4994790200435・4994790205881
- 賞味期限 各 545 日

#### 栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	358kcal
たんぱく質	8.3g
脂 質	2.2g
炭水化物	76.3g
-糖質	69.7g
-食物繊維	6.6g
食塩相当量	0.0g

※日本食品標準成分表(七訂)より

