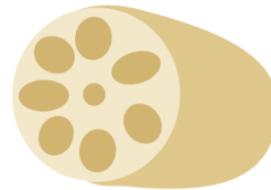
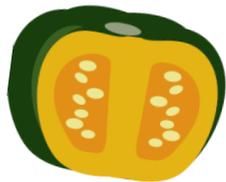




2024年

# 旬のめんカレンダー

10月～12月 <秋>



※ 9月17日時点での情報になります

シマダヤ株式会社

<https://www.shimadaya.co.jp>

# 10

## 2024 OCTOBER



さつまいも

かぼちゃ



しめじ

春菊



サンマ



ウナギ

※手に入りやすい食材を選んでいきます。

| 月                                 | 火                                      | 水   | 木   | 金                    | 土                            | 日   |
|-----------------------------------|--|---|---|----------------------|------------------------------|---|
|                                   | <b>1</b><br>食文化の日<br>食物せんいの日<br>トンカツの日 | <b>2</b><br>豆腐の日<br>スンドゥブの日<br>とんこつラーメンの日 | <b>3</b>                                    | <b>4</b>             | <b>5</b><br>たまごの日<br>レモンの日   | <b>6</b><br>パスタの日<br>メロンの日                        |
| <b>7</b><br>生パスタの日                | <b>8</b><br>生パスタの日<br>そばの日             | <b>9</b>                                  | <b>10</b><br>冷凍めんの日<br>トマトの日<br>缶詰の日<br>魚の日 | <b>11</b><br>麺の日     | <b>12</b><br>豆乳の日<br>豆腐の日    | <b>13</b><br>パスタの日<br>一汁三菜の日<br>さつまいもの日<br>さといもの日 |
| <b>14</b> <u>スポーツの日</u><br>焼うどんの日 | <b>15</b><br>中華の日<br>きのこの日<br>すき焼き通の日  | <b>16</b><br>世界食糧デー                       | <b>17</b><br>減塩の日                           | <b>18</b><br>冷凍食品の日  | <b>19</b><br>いきゅうりの日<br>食育の日 | <b>20</b><br>パスタの日                                |
| <b>21</b><br>漬物の日                 | <b>22</b><br>カニカマの日                    | <b>23</b><br>天ぷらの日<br>乳酸菌の日               | <b>24</b><br>削り節の日                          | <b>25</b><br>世界パスタデー | <b>26</b><br>きしめんの日          | <b>27</b><br>パスタの日<br>ツナの日                        |
| <b>28</b><br>おだしの日<br>鶏の日         | <b>29</b><br>肉の日                       | <b>30</b><br>味噌の日<br>EPAの日                | <b>31</b><br>そばの日<br>菜の日<br>ハロウィン           |                      |                              |   |



# 10月のおすすめ めんメニュー

## とんかつそば



10/1  
『トンカツの日』に  
おすすめ！

### <由来>

日付は『ト(10)ンカツ(勝つ=1番)』の語呂合わせから。  
『株式会社味のちぬや』が食欲の秋であり、スポーツの秋でもある  
この季節に、トンカツを食べて元気に、そして勝負に勝つ(カツ)こと  
を目指して頑張ってもらいたいとの思いから制定。

<おすすめ商品>  
「真打®」藪そば



## めはそば！すき焼き



10/15  
『すき焼き通の日』  
におすすめ！



『体ぽかぽか』食材：  
白菜/人参/白ねぎ

### <由来>

日付はすき焼きに関する本『すき焼き通』  
(向笠千恵子著・平凡社新書)の刊行日、  
2008年10月15日にちなんで、『すきや連』がすき焼きの  
美味しさと楽しさをアピールする事を目的に制定。

<おすすめ商品>  
「真打®」八割そば





# 10月のおすすめめんメニュー

## 秋刀魚ときのこの 焦がし醤油焼きうどん



10/14  
『焼うどんの日』に  
おすすめ！



『免役力アップ』食材：  
サンマ/人参/しいたけ

**<由来>** 日付は2002年10月14日に  
静岡県富士宮市『富士宮やきそば学会』との対決イベント  
『焼うどんバトル特別編～天下分け麺の戦い～』を行い、  
北九州市小倉が焼うどん発祥の地として有名になったことから。  
『小倉焼うどん研究所』が、焼うどんを全国に広め、その歴史、  
地域に根ざした食文化を理解してもらう事を目的に制定。

**<おすすめ商品>**  
「真打®」稲庭風細うどん  
(国産小麦粉使用)



## 豚肉やまかけ月見きしめん



10/26  
『きしめんの日』  
におすすめ！



『体ほかほか』食材：  
豚肉/卵(温泉玉子)/  
青ねぎ

**<由来>**  
日付は食欲の秋である10月と、きしめんの特長である  
ツ(2)ル(6)ツル感を表した26日の組み合わせから。  
『愛知県製麺工業協同組合』が、愛知県名物のきしめんを  
もっと多くの人に食べてもらう事を目的に制定。

**<おすすめ商品>**  
「真打®」きしめん





# 10月のおすすめめんメニュー

## 豚骨ラーメン



10/2  
『とんこつラーメンの日』  
におすすめ！

### <由来>

日付は『と(10)んこつ(2)』の語呂合わせから。  
『久留米ラーメン会』がとんこつラーメンの発祥の地である  
久留米の認知度を上げ、とんこつラーメンを地元で味わって  
もらうことを目的に制定。

<おすすめ商品>  
「真打®」極細ストレート  
中華めん



## チーズトマトラーメン



10/10  
『トマトの日』  
におすすめ！

『美肌効果』食材：  
チーズ/蒸し鶏/  
ブロッコリー

### <由来>

日付は『と(10)まと(10)』の語呂合わせから。  
『全国トマト工業会』が、トマトの栄養価値や美味しさをアピールし、  
トマトを使った料理の普及をはかり、人々の健康増進に貢献する  
ことを目的に制定。

<おすすめ商品>  
「真打®」  
もみ打ちラーメン





# 10月のおすすめめんメニュー

## 鶏ときのこのクリームパスタ



10/15  
『きのこの日』  
におすすめ！



『免役力アップ』食材：  
かぶ/しめじ/しいたけ

### <由来>

日付は10月がきのこ類の需要が高まる月で、その月の真ん中の15日を選んだ。『日本特用林産振興会』が、椎茸を始めとするきのこ類の消費拡大・きのこに対する正しい知識を普及して、きのこの健康食品としての有用性をより多くの人に知ってもらおう事を目的に制定。

### <おすすめ商品>

「ゆであげ生パスタ®」  
もちもちフェットチーネ



## かぼちゃとベーコンのクリームパスタ



10/31  
『ハロウィン』  
におすすめ！



『美肌効果』食材：  
かぼちゃ/粉チーズ  
パセリ

### <由来>

キリスト教の聖人の祝日「万聖節」の前夜祭。古代ヨーロッパの原住民ケルト族が11月1日を新年と位置付けており、その前日にあたる10月31日には先祖の霊が戻ってくるとして、迎える為に焚き火などの魔よけの儀式を行っていた。その後、キリスト教信仰の拡大とともにキリスト教に取り入れられ、現在のハロウィンになったとされている。(所説あり)

### <おすすめ商品>

「ゆであげ生パスタ®」  
もちもちリングイネ



11



柚子



えのき

白菜



エリンギ

かぼちゃ



桜えび

※手に入りやすい食材を選んでいきます。

2024 NOVEMBER

| 月                                       | 火                      | 水            | 木   | 金                                    | 土  | 日   |
|---|------------------------|--------------|---|--------------------------------------|--|---|
|   |                        |              |   | 1<br>野沢菜の日<br>ソーセージの日                | 2  | 3 <b>文化の日</b><br>ちゃんぽん麺の日<br>パスタの日<br>調味料の日 |
| 4 <b>振替休日</b><br>かき揚げの日                 | 5<br>ごまの日<br>いいたまごの日   | 6<br>メロンの日   | 7 <b>立冬</b><br>生パスタの日<br>鍋の日<br>立冬はとんかつの日<br>夜なきうどんの日 | 8<br>生パスタの日                          | 9  | 10<br>パスタの日<br>イカの日<br>魚の日                  |
| 11<br>麺の日<br>長野県きのこの日<br>チーズの日<br>もやしの日 | 12<br>豆腐の日             | 13<br>一汁三菜の日 | 14  | 15<br>かまぼこの日<br>中華の日<br>こんぶの日<br>七五三 | 16<br>自然薯の日  | 17<br>パスタの日<br>減塩の日<br>蓮根の日                 |
| 18                                      | 19<br>いいきゅうりの日<br>食育の日 | 20           | 21<br>漬物の日  | 22<br>カニカマの日<br>キムチの日                | 23 <b>勤労感謝の日</b><br>外食の日<br>ゆず記念日<br>天ぷらの日<br>牡蠣の日 | 24<br>パスタの日<br>和食の日<br>削り節の日                |
| 25                                      | 26                     | 27<br>ツナの日   | 28<br>鶏の日   | 29<br>いい肉の日                          | 30<br>そばの日<br>味噌の日<br>EPAの日                        |   |



# 11月のおすすめめんメニュー

## ごまマヨねぎ盛りそば

11/5  
『ごまの日』に  
おすすめ！



『体ぽかぽか』食材：  
白ねぎ/青ねぎ/  
ごま(ごまマヨネーズ)

### <由来>

日付は『いい(11)ご(5)ま』の語呂合わせから。  
『全国胡麻加工組合』が、油分・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・  
食物繊維などが豊富で、栄養価が高く健康に良いごまをより多く  
摂取してもらう事を目的に制定。

<おすすめ商品>  
「真打®」田舎そば



## 鶏とろろ柚子そば

11/23  
『ゆず記念日』に  
おすすめ！



『体ぽかぽか』食材：  
鶏肉/山芋/柚子

### <由来>

日付は『い(1)い(1)風(2)味(3)』の語呂合わせから。  
『高知県ゆず振興対策協議会』が、風味豊かな高知県のゆずを  
さらに多くの人に利用してもらう事を目的に制定。

<おすすめ商品>  
「真打®」更科そば





# 11月のおすすめめんメニュー

## かぼちゃとエリンギのかきあげうどん



11/4  
『かきあげの日』に  
おすすめ！

### <由来>

日付はかき揚げが麺類に乗せて食べられる事が多い為、カレンダーで『めんの日』(11月11日)の上となる11月4日に。『株式会社味のちぬや』が、かき揚げを多くの人に食べてもらう事を目的に制定。

### <おすすめ商品>

「真打®」もちもちうどん  
(国産小麦粉使用)



## 豚キムチチゲつけうどん



11/22  
『キムチの日』に  
おすすめ！

### <由来>

日付は『11月にキムチの材料である白菜が旬を迎える事』と、『キムチには22種類の効能がある』ことから。『韓国キムチ協会』が、キムチの優秀性の広報とキムチ文化の発展を願って制定。

### <おすすめ商品>

「真打®」稲庭風うどん  
(国産小麦粉使用)



『体ほかほか食材』：  
豚肉/ニラ/人参



# 11月のおすすめ めんメニュー

## 五目ちゃんぽん

11/3  
『ちゃんぽん麺の日』  
におすすめ！



『免役力アップ』食材：  
豚肉/玉ねぎ/人参

### <由来>

日付は文化の日を『食文化の日と位置づけ、長崎の食文化の発祥はちゃんぽん麺から』との意味をこめて。  
『長崎県生麺組合連合会』が長崎の食文化であるちゃんぽんをPRするために制定。

### <おすすめ商品>

「真打®」ちゃんぽんめん  
(国産小麦粉使用)



## 濃厚味噌チーズラーメン

11/11  
『チーズの日』に  
おすすめ！



### <由来>

日本史上チーズの製造が確認される最古の記録が、700年10月に『酥(そ)』(現在のチーズに近い発酵食品)の製造を命じたというものに由来。10月を新暦に置き換えた11月とし、さらに覚えやすい11日とした。  
『日本輸入チーズ普及協会・チーズ普及協議会』が、チーズの事をもっとよく知ってもらい、チーズに親しんでもらう事を目的に制定。

### <おすすめ商品>

「真打®」極太ラーメン





# 11月のおすすめ めんメニュー

## カレーナポリタン



11/1  
『ソーセージの日』  
におすすめ！

『免役力アップ』食材：  
香辛料/玉ねぎ/  
ピーマン

### <由来>

日付は日本の食肉加工業界に多大な貢献を果たした大木市蔵氏が1917年11月1日、『第1回神奈川県畜産共進会』に就職先の店主名義で日本で初めてソーセージを出品したことから、『横芝光町商工会』が、大木氏の功績を後世に伝え、大木式ハム・ソーセージを復刻して地域の特産品とすることを目的に制定。

### <おすすめ商品>

「ゆであげ生パスタ®」  
もちもち太麺2.2mmタイプ



## チーズボロネーゼパスタ



11/11  
『チーズの日』に  
おすすめ！

### <由来>

日本史上チーズの製造が確認される最古の記録が、700年10月に『酥(そ)』(現在のチーズに近い発酵食品)の製造を命じたというものに由来。10月を新暦に置き換えた11月とし、さらに覚えやすい11日とした。『日本輸入チーズ普及協会・チーズ普及協議会』が、チーズの事をもっとよく知ってもらい、チーズに親しんでもらう事を目的に制定。

### <おすすめ商品>

「ゆであげ生パスタ®」  
もちもちフェットチーネ



# 12

2024 DECEMBER



長芋



長ねぎ

小松菜



ごぼう

ブロッコリー



明太子

※手に入りやすい食材を選んでいます。

| 月                    | 火                     | 水           | 木                      | 金                      | 土   | 日                     |
|----------------------|-----------------------|-------------|------------------------|------------------------|---|-----------------------|
|                      |                       |             |                        |                        |   | 1<br>パスタの日<br>カレー南蛮の日 |
| 2<br>ビフィズス菌の日        | 3<br>ひつみの日<br>みかんの日   | 4           | 5<br>たまごの日             | 6<br>メロンの日             | 7<br>生パスタの日                               | 8<br>生パスタの日<br>パスタの日  |
| 9                    | 10<br>魚の日             | 11<br>麺の日   | 12<br>豆腐の日<br>明太子の日    | 13<br>一汁三菜の日<br>ビタミンの日 | 14<br>麺の日                                 | 15<br>パスタの日<br>中華の日   |
| 16                   | 17<br>減塩の日            | 18          | 19<br>いいきゅうりの日<br>食育の日 | 20                     | 21 冬至<br>漬物の日<br>冬至そば<br>冬至かぼちゃ<br>はんぺんの日 | 22<br>パスタの日           |
| 23<br>天ぷらの日<br>乳酸菌の日 | 24<br>削り節の日           | 25<br>クリスマス | 26                     | 27<br>ツナの日             | 28<br>鶏の日                                 | 29<br>パスタの日<br>肉の日    |
| 30<br>味噌の日<br>EPAの日  | 31<br>そばの日<br>菜の日 大晦日 |             |                        |                        |   |                       |



# 12月のおすすめめんメニュー

## 明太子と長いものぶっかけそば



12/12  
『明太子の日』に  
おすすめ！



『美肌効果』食材：  
明太子/長芋/のり

### <由来>

日付は日本で初めて『明太子』という名称が関門日日新聞に登場した1914年12月12日に由来。  
『前田海産株式会社』が、韓国伝来の辛子明太子が初めて日本に到来した発祥の地の山口県下関のPRと、辛子明太子を全国に普及させる事を目的に制定。

## 年越しそば



12/31  
『年越し』に  
おすすめ！

### <由来>

大阪の商家主人が忙しい晦日(月末)に働いてくれた奉公人をねぎらう意味で『三十日(みそか)そば』が食べられており、この三十日そばが年越しそばの起源だと言われる。  
そばはほかの麺類に比べて切れやすいことから、『1年の厄災や苦労を切り捨てる』という願いを込めた『厄払い』の意味や、そばは細く長い麺であることから、『長寿祈願』の意味で食べられる。

## <おすすめ商品> 「真打®」藪そば



## <おすすめ商品> 北海道産そば使用 石臼挽きそば





# 12月のおすすめめんメニュー

## 海老天のせカレーうどん



12/1  
『カレー南蛮の日』  
におすすめ！

### <由来>

日付はカレー南蛮を考案した中目黒『朝松庵』店主・角田酉之助の誕生日から。『カレーうどん100年革新プロジェクト』がカレーならびにうどん業界の活性化を図る事を目的に制定。

### <おすすめ商品>

「真打®」もちもちうどん  
(国産小麦粉使用)



## 肉たまあんかけうどん



毎月29日  
『肉の日』  
におすすめ！

### <由来>

日付は『に(2)く(9)』と読む語呂合わせから。都道府県食肉消費者対策協議会が制定。全国食肉事業協同組合連合会では、毎月29日を肉の日としてキャンペーンを実施する等、各社でPR活動を行っている。

『体ぽかぽか』食材：  
牛肉/卵/青ねぎ

### <おすすめ商品>

「手延べ勝り®」うどん





# 12月のおすすめめんメニュー

## 明太子の豆乳だしフォー



12/12  
『明太子の日』に  
おすすめ！

『美肌効果』食材：  
明太子/豆乳  
かいわれ大根

### <由来>

日付は日本で初めて『明太子』という名称が関門日日新聞に登場した1914年12月12日に由来。  
『前田海産株式会社』が、韓国伝来の辛子明太子が初めて日本に到来した発祥の地の山口県下関のPRと、辛子明太子を全国に普及させる事を目的に制定。

<おすすめ商品>  
アジアヌードルフォー  
(国産米粉使用)



## 生ハムフロマーージュラーメン



12/25  
『クリスマス』  
におすすめ！

『美肌効果』食材：  
クリームチーズ/  
紫玉ねぎ/  
ブロッコリースプラウト

### <由来>

日付はローマ帝国で農耕の儀式が12月25日前後に行われており、ローマ皇帝ガイウス・キリストを『光』に例え、『光の復活はキリストの復活』とし、前述の土着の祭りをすべて吸収する形で12月25日をキリストの降誕祭に制定したことから。(所説あり)  
各国で様々な形で祝われる。

<おすすめ商品>  
「真打®」  
もみ打ちラーメン





# 12月のおすすめめんメニュー

## ホタテときのこの明太子クリーム Pasta



毎月7・8日  
『生パスタの日』に  
おすすめ！



『美肌効果』食材：  
帆立/しめじ/ほうれん草

### <由来>

日付は『な（7）ま（8）スタ』と読む語呂合わせから。  
全国製麺協同組合連合会が、素材の風味、味、コシなど、  
生パスタの魅力を多くの人に知ってもらう事を目的に制定。

### <おすすめ商品>

「ゆであげ生パスタ®」  
もちもち1.7mmタイプ



## グリルチキンのトマトクリーム



12/25  
『クリスマス』に  
おすすめ！



『免役力アップ』食材：  
鶏肉/ブロッコリー/  
粉チーズ

### <由来>

日付はローマ帝国で農耕の儀式が12月25日前後に行われており、  
ローマ皇帝がイエス・キリストを『光』に例え、『光の復活はキリストの  
復活』とし、前述の土着の祭りをすべて吸収する形で12月25日を  
キリストの降誕祭に制定したことから。（所説あり）  
各国で様々な形で祝われる。

### <おすすめ商品>

「ゆであげ生パスタ®」  
もちもちフェットチーネ



# おいしく食べて健やかに。

健康意識の高まる今日。シマダヤは、麺のおいしさはそのままに、健康や美容に配慮したレシピで、食生活を応援します。

シマダヤの考える健康基準を満たしたレシピに、以下のマークをつけています。



健康に関する様々なテーマに合わせて、からだの調子を整える食材を3品以上使用した麺メニューをご提案します。  
おいしく、楽しく食べて、  
こころもからだも元気を目指しましょう。

麺テナンステーマ～春夏～      麺テナンステーマ～秋冬～  
クールダウン/美肌効果 体ほかほか/美肌効果  
夏バテ対策                              免疫力アップ



成人の1日に必要な野菜摂取量は350g。  
シマダヤの「ベジ麺」メニューは、  
1食で1日の必要野菜摂取量の  
1/2以上を摂取することができます。

※2013年に厚生労働省が改定した健康作り運動「健康日本21(第二次)」では、健康増進の観点から成人1日あたりの野菜摂取量の目標値を350g以上としています。

## 冷凍めんの調理方法

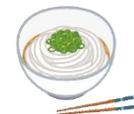
### 熱湯解凍の場合

- 1 冷凍庫から冷凍めんをとりだし、沸騰したお湯に入れます。型がくずれたら、はしで2~3回ほぐしあげます。

※冷しメニューの場合は加熱解凍後、素早く冷水で冷やしてください。



- 2 お好みの具材、スープを盛り付けて、できあがり。



### 解凍時間の目安

|      |         |
|------|---------|
| うどん  | 約30~90秒 |
| そば   | 約20~30秒 |
| ラーメン | 約20~50秒 |
| パスタ  | 約20~30秒 |

## <ミニダブル®> ~シマダヤの凍結方法~

冷凍状態のめんを、簡単に半分に割ることができます。2つに割って、小盛り・大盛りと、メニューの幅が広がります。



↑このマークの付いた商品が対象です

商品・メニューのお問い合わせは、担当営業もしくは最寄りの部署までご用命ください。

## シマダヤ株式会社

業務用営業部  
東北支店  
名古屋支店  
大阪支店

〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-33-11  
〒983-0005 宮城県仙台市宮城野区福室字境四番65-1  
〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄1-25-7 ジャパンビル3F  
〒564-0054 大阪府吹田市芳野町14-33 江坂スクエアビル2F

TEL.03-5489-5522  
TEL.022-254-8321  
TEL.052-222-3461  
TEL.06-6155-4621