



NITOBEGOHAN

小学生～高校生の新渡戸ごはんをつくっているメンバーです。子ども園のごはんづくりも参加する機会もあります。学園の中見かけたら、ぜひ声をかけてください。新渡戸ごはんの感想や、リクエストなどきかせてください。



にとべごはん

NITOBEGOHAN

Pickup NEWS part 1

フェアトレード月間（5/1～5/31）中、にとべごはんでも、以下のフェアトレード商品二品を使ったメニューを提供します！！

＜ごま油＞

日本で使われているごまの99%は国外で栽培されていますが、今回にとべごはんで使用しているごま油は、ニカラグア共和国で栽培された「フェアトレード認証」取得の白ごまの一番搾りのみを使用した、国内初のフェアトレード認証ごま油です。

＜黒砂糖（マスコバド糖）＞

フィリピンのネグロス島で生産された無精製の純黒糖。生産者が管理されることなく、自分たちで生産者協会を立ち上げ、製法や設備の改善を行って取得した有機認証とフェアトレード認証のサトウキビを100%使っています。



K O N D A T E



| 日 | 曜日 | 献立名 | 食べ物の働き | | | エネルギー (kcal) | 長時間保育捕食 | 原材料 | エネルギー (kcal) |
|----|----|--|---|---------------------------------------|--|--------------|---|---|--------------|
| | | | 黄色の食べ物 | 黄色の食べ物 | 緑色の食べ物 | | | | |
| | | | 血や肉になる | 骨やかたになる | 体の調子を整える | | | | |
| 2 | 月 | ゆかりごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ・豆と彩り野菜のサラダ あんかけ汁・甘夏 | 豆腐 大豆 | 米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 うどん 油 バター | ゆかり にんじん ブ ロッコリー 赤ピーマ ン 万能ねぎ にんに く しめじのきんぎ ょん 煮ピーマ ン だいこん 椎茸 も やし 甘夏 | 288 | シュガ ート ースト | 食パン 砂糖 マー ガリン | 120 |
| 6 | 金 | ごはん・鯖の文化干し・野菜の生葉醤油かけ 豚汁・リンゴゼリー | 豚肉 生揚げ みそ セラチン | 米 さとちも ごんや く 砂糖 ごま油 | こまつな にんじん もやし しょうが ご ぼう だいこん ねぎ りんご ジュース | 323 | マシュマ ロ クラッ カー サンド | クラッカー マシュ マロ | 73 |
| 9 | 月 | 麦ごはん・豚肉の塩こうじ焼き・春野菜のきんぴら 大根のみそ汁・アセロラゼリー | 豚肉 油揚げ みそ セラチン | 米 麦 塩麹 しらだき 砂糖 じゃがいも ごま 油 ごま | にんじん さやいんげ ん こまつな ごぼう れんこん うど だい こん ねぎ アセロラ ジュース | 342 | キラキラゼリー | 砂糖 セラチン ぶ どうジュース レモ ン汁 | 35 |
| 10 | 火 | ブドウパン・たらのポテマヨカレー焼き・コーンサラダ そら豆の塩ゆで・ベーコンスープ・清見オレンジ | たらベーコン 牛乳 チーズ | 豆 小麦粉 じゃがいも マヨ ネーズ バター 油 | はせい にんじん こまつな キャベツ ややうり コー ン 玉葱 そら豆の薄焼オレンジ | 324 | おかかおにぎり 牛乳 | 米 削り節 のり 牛乳 | 194 |
| 11 | 水 | 〈おやつ〉プリン | | プリン | | 101 | | 食パン ココア 砂 糖 マーガリン | |
| 11 | 水 | ごはん・さつま揚げ・レンコンサラダ 五目汁・カルピスかん | すけとう だい わし みそ たまご 豆腐 刻み昆布 竜 天 カルピス | 米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 ごま油 | にんじん 万能ねぎ ごぼう ねぎ しょう が れんこん だい こん えだまめ きゅう り 玉葱 椎茸 だけの ご | 309 | ココアトースト | | 101 |
| 12 | 木 | ごはん・めかじきの梅おろしかけ・肉じゃが 青菜と豆腐のスープ・ブドウゼリー | めかじき 豚肉 豆 腐 セラチン 竜天 | 米 しらだき じゃがい も 片栗粉 砂糖 | にんじん さやいんげ ん チンゲンツァイ だいこん 梅 玉葱 椎 茸 しょうが ぶどう ジュース | 298 | ウィンナ ー チー ーズ 蒸し パン 牛乳 | ホットケーキミックス 砂糖 バター た まご ウィンナ ー牛乳 フロースチー ーズ | 224 |
| 13 | 金 | 塩昆布ごはん・しらす入り卵焼き・野菜のごま醤油かけ けんちん汁・デコボン | 大豆 たまご 油揚げ 豆腐 塩昆布 し らす | 米 玄米 砂糖 じゃがい も ん こんにゃく ごま ごま油 | 万能ねぎ こまつな にんじん もやし ご ぼう だいこん ねぎ デコボン | 301 | フルーツポンチ | 砂糖 レモン汁 ミッ クスフルーツ | 36 |
| 16 | 月 | じゃがごはん・鶏肉のごまだれかけ・ひじきと野菜のおかか和え かきたま汁・ピーチゼリー | 鶏肉 みそ 削り節 豆腐 たまご セラ チン ひじき 竜天 | 米 片栗粉 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま | にんじん チンゲン ツァイ コーン しょう らが ねぎ キャベツ 椎茸 ももジュース | 309 | ブルーベ リー ケー キ 牛乳 | 砂糖 小麦粉 バター マーガリン たまご 牛乳 ブルーベリー ジャム | 245 |
| 17 | 火 | 5月のさかな かつお ごはん・かつおのんにんにく醤油かけ・納豆和え 和風カレースープ・抹茶ミルクゼリー | かつお 納豆 ベー コン セラチン 竜 天 牛乳 | 米 玄米 砂糖 じゃがい も ん こんにゃく ごま ごま油 | 万能ねぎ こまつな にんじん もやし ご ぼう だいこん ねぎ デコボン | 302 | お好み焼き | 小麦粉 小麦粉 バター マーガリン たまご 牛乳 フルーベリー ジャム | 94 |
| 18 | 水 | 〈おやつ〉ヨーグルト | | ヨーグルト | | 54 | | ソフトフランス マーガリン パセリ | |
| 18 | 水 | 大豆わかめごはん・竹輪の二色揚げ・じゃがいものシャキシャキ和え キャベツのみそ汁・キウイフルーツ | 大豆 竹輪 たまご 油揚げ 豆腐 み そ 炊き込みわか め 鴨のり | 米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま 揚げ油 油 | にんじん きゅうり 玉葱 キャベツ ねぎ 初め | 381 | ガーリッ ク トース ト | | 106 |
| 19 | 木 | まごわやさしい給食 5月のさかな トビウオ グリーンピースごはん・とびうおのしそ焼き・野菜とわかめのごまみそ和え 具だくさんスープ・グレープフルーツゼリー | とびうお 豆腐 た まご 生揚げ せ らチン わかめ | 米 玄米 砂糖 じゃがい も 油 ごま油 | しそ にんじん チン ゲンツァイ グリン ピース 玉葱 椎茸 しょうが だいこん きゅうり ねぎ グ レープフルーツ ジュース | 340 | ハイクドポテト | じゃがいも オリーブ 油 | 56 |
| 20 | 金 | エビとそら豆のスパゲティ・ポテトサラダ・パイナップル・牛乳 | 豆乳 ベーコン エ ビ 牛乳 生クリー ム | スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 油 マー ガリン マヨネーズ | にんじん 玉葱 マッ シュルーム そらめ きゅうり コーン パイナップル | 434 | 鶏そぼろ おにぎり | 米 砂糖 片栗粉 鶏 肉 焼きのり | 131 |
| 23 | 月 | 麦ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・野菜とエビのお浸し せんべい汁・フルーツのヨーグルトかけ | さけ みそ 鶏肉 さくらえび ヨー グルト | 米 小麦粉 両節せん べい 油 バター | ピーマン にんじん こまつな しょうが キャベツ 玉葱 も やし ごぼう だい こん ねぎ ミックスフ ルーツ | 320 | シリアルバー | コーンフレーク マ シュマロ マーガリン | 102 |
| 24 | 火 | 五目うどん・ポテトと豆のサラダ・豆乳プリン・牛乳 | 鶏肉 油揚げ さつ ま揚げ 大豆 セラ チン 豆乳 竜天 牛乳 | うどん じゃがいも 砂 糖 油 マヨネーズ | にんじん こまつな 蒸しピーマン ごぼう だいこん ねぎ きゅ うり 玉葱 | 355 | 焼きおにぎり | 米 みそ | 124 |
| 25 | 水 | 〈おやつ〉二色サンド | | 食パン | | 85 | | きょうざの皮 マヨ ネーズ チーズ さ くらえび のり | |
| 25 | 水 | 大豆じゃこごはん・ひじき入り和風クロック・水菜と油揚げのごまサラダ 鶏ごぼう汁・ジュシーフルーツ | 大豆 たまご 油揚げ 鶏肉 豆腐 じゃ こ ひじき | 米 砂糖 しらだき じゃがいも 小麦粉 パ ン粉 ごま ごま油 | にんじん 水菜 万能 ねぎ ごぼう 椎茸 だ いこん きゅうり しょうが 玉葱 ジュシーフルーツ | 343 | 桜えびの ぱりぱりピザ | | 81 |
| 26 | 木 | 発芽玄米入りごはん・白身魚の茄子のソースかけ・彩りサラダ みそ汁・レモンゼリー | ホキ 削り節 枝豆 大豆 油揚げ 豆 腐 白みそ セラチ ン わかめ 竜天 | 米 玄米 小麦粉 砂糖 サラダ油 | にんじん こまつな なす コーン きゅう り キャベツ 玉葱 ね ぎ レモン | 345 | 肉みそ麺 | 中華めん 砂糖 片 栗粉 ごま油 生葉 みそ 玉葱 玉 ねぎ だけのこ | 105 |
| 27 | 金 | カレーライス・人参ツナサラダ・メロン・牛乳 | 鶏肉 ツナ 牛乳 | 米 じゃがいも 小麦粉 バター ごま | にんじん トマト に んにく しょうが 玉 葱 りんご ちらぎ よ メロン | 406 | フレンチ トース ト | 食パン 砂糖 マー ガリン たまご 牛乳 | 144 |
| 30 | 月 | たけのこごはん・鯖の幽庵焼き・五目豆サラダ なすのみそ汁・ほうじ茶ブランマンジェ | 油揚げ さわら 枝 豆 大豆 ひよこま め 生揚げ みそ セラチン 牛乳 生 クリーム | 米 砂糖 じゃがいも 油 | にんじん だけのこ ゆず きゅうり キャ ベツ 玉葱 なす ねぎ | 372 | ふかし手 牛乳 | さつまいも 牛乳 | 146 |
| 31 | 火 | 梅豆ごはん・いかの一枚揚げ・おかかポテト 冬瓜とエビのスープ・オレンジゼリー | 大豆 いか 削り節 豆腐 エビ セラチ ン 鴨のり | 米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま揚げ油 バ ター | ゆかり オクラ 梅 しょうが とうがん 椎茸 オレンジジュ ース | 331 | 焼きそば | 蒸し中華めん 油 片 栗粉 玉葱 キャ ベツ もやし 豚肉 焼のり | 90 |

**栄養士 鈴木唯
成宮諄美**

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。



2022年5月

2022年5月

献立紹介

| | | |
|----|---|---|
| 17 | 火 | 本日の給食は季節の旬のお魚献立です。5月の旬のお魚は「かつお」と「トビウオ」です。トビウオは19日に登場するのでお楽しみに♪ 今日のお魚の「かつお」は、主菜の『かつおのにんにく醤油かけ』にしました。かつおは捕れる季節によって味わいが異なり、一般的に呼び名も変化します。2月～4月に捕れるものを「初ガツオ」と呼び、さっぱりとして身が締まっています。5月～6月は「上りガツオ」で初ガツオより程よく脂ののってます。8月～11月は「戻りガツオ」で脂ののってます。その中でも美味しく食べられる時期が4月～5月、8月～9月と言われています。かつおは泳いでいないとエラが動かない魚で止まってしまうと呼吸ができないうので常に泳いでいるお魚です。その為赤身の魚でDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれており、脳を活性化して頭が良くなると言われている栄養素がたくさん入っています。残さずしっかり食べましょう。 |
| 19 | 木 | 本日は「まごわやさしい給食」です。まめ・ごまなどの種実類・わかめなどの海藻類・やさい・さかな・しいたけなどのきのこ類・いも類をすべて使った「まごわやさしい給食」をしっかりと食べて下さい。そして季節のお魚献立でもあります♪5月の2回目の旬のお魚は「トビウオ」です。すり身にしたトビウオに、豆腐・玉ねぎ・椎茸のみじん切りが入り、上にしそをのっけてさっぱりとしたお魚のハンバーグにしました。「トビウオ」は、初夏から初秋にかけてが旬で夏のお魚と言われています。胸ビレがとても大きく、殿様バツタのようにとても高く飛ぶことができ、数百メートルも飛ぶこともあると言われています。数百メートルというとだいたい30階建てマンションの屋上くらいだそうです。トビウオはビタミンEが豊富で血液をサラサラにしてくれる効果があります。 |
| 20 | 金 | 『エビとそら豆のスパゲティ』は、牛乳をたっぷり使ったクリームソースに、エビの赤い色とそら豆の緑色が入った色とりどりのスパゲティです。中でも「そら豆」は、5月～6月の初夏が旬と言われています。年長さんになると実際にそら豆をむいてみたり、そら豆以外のお豆の比較をしたりと、給食室から紹介があるので年少さん、年中さんは楽しみにして下さい♪「そら豆」の名前はさやが天（空）に向かって成長することからそら豆と呼ばれています。実際に見る機会があったらよく見てみて下さい。 |
| 26 | 木 | 『白身魚の茄子のソースかけ』には旬の野菜の「なす」を使用しています。なすはきれいな紫色をしていますその成分は「アントシアニン」と呼ばれ、目の疲れを取る効果が期待されると言われています。甘さが効いた甘露煮風のソースに仕上げました。お魚と一緒にたくさん食べて下さい。「みそ汁」には豆腐とわかめが入ります。豆腐は大豆からできていてカルシウムやイソフラボンなど健康に良い栄養素を含む食品です。わかめは丈夫な骨や歯を作ってくれるミネラルが豊富です。よく噛んで食べましょう。 |

心も体も元気に過ごすには **規則正しい生活** が第一です!!

早寝早起き

ゴールデンウィーク明けで睡眠習慣がみだれていませんか？
睡眠は健やかな成長や健康に過ごすために欠かせない要素のひとつです。寝ている間に成長に大切なメラトニンや成長ホルモンなどが分泌され心もからだも元気に過ごすことができます。
早寝早起きを心がけ規則正しい学校生活をおくりましょう。



3食しっかり食べる

朝・昼・夕の食事をしっかりと食べることで、一日を元気に過ごすことができます。特に朝はエネルギーが足りない状態です。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが届くので集中力が増し、代謝も上がります。
簡単なものでもよいので朝ごはんをしっかりと食べて勉強や運動に集中できるようにからだをつくりましょう。



日中は元気に からだを動かす

適度からだを動かすことは、からだの発達にとっても大切です。近年、子どもたちの運動時間が減少傾向にあり、体力の低下も問題になっています。また、適度な運動は質の良い睡眠をもたらしてくれます。テレビやゲーム、インターネットはやりすぎないように注意して、適度からだを動かすようにしましょう。



端午の節句(こどもの日)

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする『端午の節句』です。昔から、鯉のぼりや五月人形を飾り、「柏餅」や「ちまき」を食べるなどの風習があります。「柏餅」はあんの入ったお餅を柏の葉で包んでいます。柏は、新しい目が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という意味が込められ、縁起が良いとされています。



NITOBEGOHANDAYORI

MEAT SAUCE SPAGHETTI RECIPE

ミートソーススパゲティ 10人分

| | | | |
|--------|------|-----------|-------|
| ・スパゲティ | 10人前 | ・ダイストマト | 100g |
| ・油 | 大さじ1 | ・トマトピューレ | 150g |
| ・合いびき肉 | 300g | ・トマトケチャップ | 100g |
| ・赤ワイン | 大さじ3 | ・水 | 150cc |
| ・玉ねぎ | 500g | ・中濃ソース | 40g |
| ・にんじん | 200g | ・オレガノ | 少々 |
| ・セロリー | 100g | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・青ピーマン | 100g | ・塩 | 小さじ2 |
| ・小麦粉 | 15g | ・こしょう | 少々 |
| | | ・粉チーズ | お好み |

ミートソーススパゲティの作り方

- ①野菜はすべてみじん切りにしておきます。
 - ②油でひき肉を炒め、赤ワインを入れて臭みを飛ばします。
 - ③お肉に火が通ったら、①の野菜を入れやわらかくなるまで煮込みます。
 - ④野菜に火が通ったら小麦粉をダマにならないようにふるい入れます。
 - ⑤小麦粉が全体になじんだら、トマト類と水を加えてさらに煮込みます。
 - ⑥調味料を入れて味を調べ、もったりするまで煮込んで完成です。
 - ⑦スパゲティをお好みの固さに茹でてザルに取ります。
 - ⑧器にスパゲティを盛りつけ、⑥のミートソースをかけて出来上がりです。
- ※お好みで粉チーズをかけて食べてください。



お肉を炒める



赤ワインを入れる



野菜を煮込む



小麦粉をふるう



トマト類と水を入れる



調味料を入れる



煮詰める



盛り付ける

Pick up News part2

【子ども園の試食会】

日程：6月20日（月）

7月7日（木）

8月23日（火）

時間 12:00～

12:45

人数 3人

場所 第二カフェテリア予定

【小学校の試食会】

日程：7月中

時間 12:00～

12:45

人数 15人

場所 第一カフェテリア予定



※写真はイメージです。
当日は魚料理となります。

感染対策の上、人数を制限させていただき、実施させていただきます。場合により、延期、中止になる旨、ご了承ください。詳細は、各校よりご連絡いたします。

FSCの栄養士が、5月中に『そらまめ』を使った食育の授業（対象：子ども園年長、小学校1年生）を行います！！

乞うご期待！！お子様に授業の感想など伺ってみてください♪
次回のお便りでも様子をお届けできるようにいたします！！

Thank you

SEE YOU