



NITOBEGOHAN

6月の献立は私たちが作りました！
 カフェテリアでは学生さんから声を
 かけてもらったり、子ども園では給
 食室の窓から『給食美味しっかっ
 た！』と元気な声が聞こえると、頑
 張って作ってよかった、次も美味し
 く作ろう！と励みになります。6月
 の献立の感想などもぜひ聞かせて
 下さい！



☞池上さん（勤続3年）
 担当：小中高の給食
 趣味：舞台鑑賞

☞高橋知世さん（勤続2年）
 担当：子ども園の給食
 趣味：読書



Pickup NEWS part1 保護者向け試食会のご案内！！

【子ども園の試食会】 【小学校の試食会】

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

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



感染対策の上、人数を制限させていただき、実施させてい
 ただき予定でございます。

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。

※写真はイメージです。
 当日は魚料理となります。

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)
			茶色の食べ物 消化物になる	黄色の食べ物 腸の中に溜る	緑色の食べ物 体の調子を整える				
1	水	〈おやつ〉メープルサンド		胚芽麦パン ムープルシロップ マーガリン		104	オレンジ キャロット 蒸しパン	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バターにんじん オレンジジュース	122
		ごはん・太刀魚の梅みそマヨ焼き・お浸し 生姜のあったかスープ・フルーツポンチ	たらちろのみそ 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	しそ こまつな にんじん ほうれんそう 種の粉 しめじもやし だいこん 椎茸 ねぎ しょうが レモン ミックスフルーツ缶				
2	木	なすとチキンのスパゲティ・スティック野菜 リンゴゼリー・牛乳	ベーコン 鶏肉 セラチン 牛乳	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	ホールトマト にんじん 玉葱 マッシュルーム しめじ ほうろい こん ぎゅうり スナップ えんどう りんご ジュース	421	わかめおにぎり	炊き込みわかめ 焼きのり 米	125
3	金	麦ごはん・錦卵・野菜のゴマ醤油かけ けんちん汁 ・パインゼリー	鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 セラチン ひじき 寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも 板こんにゃく 油 こま	にんじん こまつな 玉葱 もやし こぼろ だいこん ねぎ バイン ジュース	318	二色サンド	食パン いちごジャム プルベレー ジャム	85
6	月	カミカミご飯・厚揚げの肉みそだれかけ・芋のきんぴら 吉野汁・清見オレンジ	ずるめ 大豆 生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 さくらえび	片栗粉 じゃがいも 油 こま	万能ねぎ にんじん さやいんげん にんじく しょうが だけのこ こぼろ だいこん 椎茸 清見オレンジ	326	お好み焼き 牛乳	たまご 削り節 さくらえび 薄のり 小麦粉 キャベツ 牛乳	161
7	火	大豆じゃこご飯・いわしの蒲焼き風・ひじきと野菜おかが和え 和風カレースープ・グレープフルーツゼリー	大豆 いわし 削り節 ベーコン セラチン じゃこ ひじき 寒天	片栗粉 砂糖 じゃがいも こま 揚げ油	にんじん チンゲンツァイ キャベツ こぼろ だいこん ねぎ モンダリア ルーティョウ	356	じゃがりター	じゃがいも バター	64
8	水	〈おやつ〉プリン		プリン		101	シュガーパン	食パン 砂糖 マーガリン	120
		ごはん・ピーマンの肉詰め・竹輪と野菜のあえ物 キャベツのみそ汁・抹茶ミルクゼリー 黒蜜かけ	豚肉 牛肉 豆腐 たまご 竹輪 削り節 油揚げ みそ セラチン 牛乳 寒天	米 片栗粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 油	ピーマン にんじん 玉葱 キャベツ もやし ねぎ				
9	木	ごはん・鯖の味噌チーズ焼き・肉じゃが さつま汁・キウイフルーツ	塩麹 みそ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 チーズ	米 砂糖 したらす じゃがいも	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉葱 椎茸 だいこん ねぎ 枝のり	361	のり塩ポテト 牛乳	薄のり じゃがいも オリーブ油	68
10	金	ピザトースト・ホワイトシチュー・バジルサラダ・ブドウゼリー	ベーコン 鶏肉 大豆 セラチン チーズ 牛乳 スクリュー 寒天	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン 油 バター	ピーマン にんじん フロッコリ 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム しめじ コーン 黒ピーマン ぶどう ジュース	457	鶏そぼろ おにぎり	鶏肉 焼きのり 米 砂糖 片栗粉	131
13	月	きつねうどん・カラフルサラダ・黒ごまのブラマンジェ・牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 セラチン 牛乳 スクリュー	うどん じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 取りこま 砂糖	にんじん こまつな 赤ピーマン こぼろ だいこん 椎茸 ねぎ きゅうり 玉葱	453	ねぎ味噌 おにぎり	みそ米 こま油 ねぎ	121
14	火	ごはん・かじきのカレースティック揚げ・水菜と油揚げゴマサラダ とりごぼろ汁・ジュシーフルーツ	めかじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 じゃこ	米 片栗粉 揚げ油 こま こま油	氷菓 万能ねぎ しょうが だいこん きゅうり 玉葱 マッシュルーム グレープフルーツ	301	ソーセージ マフィン	たまご ウィンナー 牛乳 ホットケーキ ミックス 砂糖 マヨネーズ ハゼリ	140
15	水	〈おやつ〉ビスケット・ジョア		ジョア	ビスケット	157	チーズトースト	チーズ 食パン 砂糖	104
		発芽玄米入りごはん・豆腐とひじきハンバーグ・カリカリじゃこサラダ 具たくさんのスープ・水ようかん	豚肉 牛肉 豆腐 たまご 生揚げ あずき ひじき 牛乳 じゃこ わかめ	米 玄米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 こま こま油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 キャベツ きゅうり 椎茸 しょうが ねぎ				
16	木	6月のさかな あじ 大豆わかめごはん・アジフライ・なっとう和え なめこのみそ汁・レモンゼリー	大豆 あじ たまご 納豆 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 炊き込みわかめ 寒天	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 こま	ほうれんそう にんじん こまつな もやし なめこ ねぎ レモン	374	焼きそば	豚肉 薄のり 中華めん 油 にんじん 玉葱 キャベツ もやし	90
17	金	ハヤシライス・ポテトサラダ・フルーツのヨーグルト・牛乳	牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マーガリン マヨネーズ	トマト ジュース トマト にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン ミックスフルーツ缶	424	シリアルバー	コーンフレーク マッシュROOM マーガリン	102
20	月	まごわやさしい給食 塩昆布ごはん・赤魚の粕漬焼き・野菜ときこのお浸し せんべい汁・豆乳プリン	大豆 あかうすのみそ 削り節 鶏肉 セラチン 豆腐 塩昆布 寒天	米 玄米 じゃがいも 菜の花 べい 砂糖 こま	ほうれんそう にんじん こまつな もやし しめじ えのき だけ こぼろ だいこん ねぎ	330	野菜ハンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 ムープルシロップ マーガリン にんじん ほうれんそう	188
21	火	ごはん・鶏のネギ塩焼き・ポテトと豆のサラダ かき玉汁・アセロラゼリー	鶏肉 大豆 豆腐 たまご セラチン	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 こま油 こま マヨネーズ	赤ピーマン にんじん 玉葱 アスパラ ほうろい ねぎ きゅうり 玉葱 椎茸 アセロラ ジュース	357	肉味噌 雑 雑	豚肉 みそ 中華めん 砂糖 片栗粉 こま油 しょうが にんにく 椎茸 玉葱 だけのこ	105
22	水	〈おやつ〉ヨーグルト		ヨーグルト		51	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 マーガリン	168
		枝豆ごはん・コロック・もやしとコーンのお浸し 豆腐のあんかけ汁・ブラム	枝豆 豚肉 たまご 大豆 削り節 豆腐	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 片栗粉 油	にんじん 玉葱 もやし コーン 椎茸 ねぎ フラム				
23	木	ミルクパン・白身魚トマトソースかけ・フレンチサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ・カルピスかん	ホキ 大豆 ベーコン 豆腐 寒天 カルピス	ミルクパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油	トマト にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり えだまめ	308	おかかおにぎり	削り節 焼きのり 米	127
24	金	麦ごはん・いかのてり焼き・じゃが芋のそぼろ煮 なすのみそ汁・キャロットゼリー	いか 豚肉 生揚げ みそ セラチン	米 麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油	さやいんげん にんじん しょうが なす ねぎ オレンジジュース	337	桜エビの パリパリピザ	チーズ さくらえび 焼きのり きょうざの皮 マヨネーズ	81
27	月	梅豆ごはん・鮭のごま焼き・おかかポテト・五目汁・すいか	大豆 さわら 削り節 豆腐 薄のり	米 じゃがいも こま バター	ゆかり にんじん 万能ねぎ ししょうが だいこん 椎茸 だけのこ すいか	319	ポパイケーキ 牛乳	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 油 バター ほうれんそう	225
28	火	発芽玄米入りごはん・豚ヒレ肉の味噌漬焼き・野菜の生姜醤油かけ 青菜と豆腐のスープ・濃厚チョコプリン	豚肉 みそ 豆腐 セラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 砂糖 片栗粉 ミルクチョコレート 砂糖	こまつな にんじん チンゲンツァイ しょうが もやし きゅうり しめじ	382	ガーリック トースト	ソフトフランス マーガリン パセリ	106
29	水	〈おやつ〉バナナ			バナナ	34	ふかし芋		79
		ごはん・鯉の竜田揚おろしポン酢・五目豆サラダ じゃが芋のみそ汁・マンゴーゼリー	かつお 枝豆 大豆 ひよこまめ 油揚げ みそ セラチン 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油	万能ねぎ にんじん こまつな だいこん きゅうり キャベツ 玉葱 ねぎ マンゴー ジュース				
30	木	レモンクリームスパゲティ・彩りサラダ・メロン・牛乳	鶏肉 枝豆 大豆 牛乳 生クリーム パルマンチーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 バター	パセリ にんじん レモン マッシュルーム レモン コーン きゅうり キャベツ メロン	397	マッシュROOM クラッカー サンド	クラッカー マッシュROOM	73

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

栄養士 高橋知世
成宮諄美



2022年6月

2022年6月

献立紹介

6	月	6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。今日の給食の『カミカミごはん』は、いつもよりたくさん噛んでもらうために、するめが入っています。普段からよく噛んで食べると歯や体に良いことがあります。まず一つ目は唾液がたくさん分泌され、虫歯の予防になると言われています。唾液には口の中の細菌や、歯と歯の間のカスを洗い流す効果があるためです。二つ目は、胃腸の働きを活発にします。よく噛んで食べると、胃腸に食べ物が届いたときに消化不良を起こさず消化が働き、十分に栄養を吸収することが出来ます。また、歯が健康だとご飯を美味しく食べることが出来ます。歯は食べ物をかみ砕くだけでなく、シャキシャキ、ふわふわ、カリカリといった食感を感じ取ってくれます。今日の給食はどんな食感がよく噛んで感じてみてください。
8	水	『ピーマンの肉詰め』は、半分に切ったピーマンに、お肉や炒めた野菜を混ぜた肉種を詰めて焼いたものです。ピーマンは6月から9月が旬になります。鮮やかな緑、シャキシャキとした食感、苦みが特徴の野菜です。また、ピーマンにはβカロテンが多く含まれており、身体の細胞をきれいにしてくれる効果があります。ピーマンの緑色の素にもなっています。給食室で一つ一つ丁寧にピーマンにお肉を詰めました。ピーマンと中のお肉と一緒に食べるとピーマンが苦手な子も美味しく食べられます。挑戦してみましょう！
14	火	『かじきのカレースティック揚げ』のカジキは、『ふん』と呼ばれるとがった上顎が特徴の魚です。大きいものと5メートルの大きさまで成長します。また、泳ぐ速さは魚の中で最も速いと言われています。身の色は白に近く、たんぱくな味わいなので、色々な味付けを楽しむことが出来ます。今回はカレー味にしました。食べやすくスティック状になっています。よく噛んで食べて下さい。
16	木	今日の給食は季節の魚の登場です。今月の魚は『アジ』です。アジの身体の側面には『ぜいご』と呼ばれるとげのようなうろこがあります。間違えて食べてしまうと危ないので、切り落とししてから調理します。アジは群れになって生活する魚です。同じアジでも一か所にとどまる種類と、暖かい海を求めて移動する種類に分かれます。一か所にとどまるアジはヒレや背が黄色いことから黄アジと呼ばれ、海を移動するアジはヒレや背が黒いことから黒アジと呼ばれています。黄アジは身が太ったものが多く、黒アジは身が引き締まっていることが多いといわれています。アジはうま味成分であるグルタミン酸が含まれておりうま味が詰まった魚です。名前の由来として、『味が良いからアジ』になったともいわれています。今回給食では『アジフライ』にしてみました。パン粉をつけて揚げたアジフライは衣はサクッと、身はふっくらしています。おいしさの詰まったアジ、ぜひ味わってみてください。
20	月	今日は『まごわやさしい』給食の日です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。今日の『赤魚の粕漬け焼き』の粕は酒粕のことです。酒粕はお酒が造られるときに出でるかたまりです。甘酒や奈良漬にも使われています。今回は赤魚を酒粕、お酒、みそ、みりんを混ぜたものに漬けて焼きました。焼くとアルコールが飛び、酒粕の甘みが感じられます。魚の苦手な子もぜひ食べてみてください。
23	木	『野菜たっぷり豆乳スープ』は、ベーコンと野菜を炒め、鶏ガラからとったスープで煮込みます。そこに豆乳を入れて作ります。豆乳は大豆からしぼられた液体です。大豆は様々な食べ物の原料となっています。豆腐やみそ、醤油も大豆からできています。大豆はタンパク質が豊富に含まれおり、『畑の肉』とも言われています。大豆のタンパク質は水に溶ける性質があるため、豆乳にもタンパク質は残っています。また、豆乳は大豆をすり潰してからしぼられているので、栄養の吸収が良いと言われています。パンと一緒に食べてみるのも美味しいです。ぜひ試してみてください。
28	火	今日の給食のデザートは「濃厚チョコプリン」です。チョコレートの原料であるカカオは、年間を通じて気温が高く雨の多い地域で育ちます。食物繊維やカルシウム、鉄などのミネラルが豊富に含まれていてカカオに含まれるポリフェノールは、病気になるにくくしたり心を元気にする効果などもあるとされています。生クリームも入れてなめらかで濃厚に仕上げました。スープには「青菜」が入ります。濃い緑色が特徴の青菜はビタミンCや食物繊維が豊富でかぜ予防などの効果があります。ぜひ味わって、たくさん食べて下さい。



歯と口の健康習慣



よくかんで食べよう

よくかんで食べるとういことがたくさんあります。

- ・虫歯をふせいでくれる
- ・脳の働きが活発になり、集中力が上がる
- ・食べ物が細かくくだかれ、だ液と混ぜて飲み込むことで、胃や腸での消化、吸収がよくなる
- ・しっかりとかむと、脳が刺激され『満腹感』を感じやすくなるので、食べすぎを防いで、肥満防止になる。
- ・食事のおいしさをしっかりと味わって食べられる。

本やテレビを見ながら食べるとかむことを忘れがちです。かむことを意識して食べましょう。



食べて予防、歯みがきで予防

歯は一生大切に使い続けるものです。日ごろからカルシウムやかみごたえのあるものを食べ、よくかみ、しっかりと歯みがきをして、歯を健康に保ちましょう。

丈夫な歯をつくろう

ひじきやわかめ、小魚などのカルシウムが多く含まれている食べ物や昆布やごぼう、ナッツなどの歯ごたえのある食べ物を食べるようにしましょう。だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。



NITOBEGOHANDAYORI

DRY CURRY RECIPE

ドライカレー 10人分

・ごはん	10人前	・カレー粉	10g
・油	大さじ1	・塩	小さじ2
・にんにく	少々	・こしょう	少々
・しょうが	少々	・しょうゆ、とんかつ	ソース、ウスターソース
・合い挽き肉	500g		各大さじ2ずつ
・玉ねぎ	600g	・砂糖	ひとつまみ
・にんじん	300g	・トマトケチャップ	30g
・セロリー	A 100g	・水	130cc(調整)
・ピーマン	150g	・粉チーズ	20g
・りんご	50g	・バター	25g
・小麦粉	25g		
・マッシュルーム	80g		

ドライカレーの作り方

- ①野菜はマッシュルーム以外の野菜をみじん切りにします。マッシュルームはスライスのものを使用します。
- ②油でみじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め香りが出たらひき肉を炒めます。
- ③お肉に火が通ったら、Aの野菜を入れて炒めます。
- ④野菜が柔らかくな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小麦粉がなじんだら、スライスしたマッシュルームを入れます。
- ⑥炒めた野菜の水分をみながら、分量の水を調整して加えます。
- ⑦調味料を入れて味を調え、もったりするまで煮込みます。
- ⑧最後に粉チーズ・バターでコクを出し、完成です！
- ⑨器にご飯を盛りつけ、ドライカレーをかけて出来上がりです。



お肉を炒める



野菜を炒める



小麦粉をふるう



りんご・マッシュルームを入れる



調味料を入れる



煮詰める



粉チーズ・バターを入れる



盛り付ける

Pick up News part2

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）を行いました！！その様子を一部ご紹介します！！



サステナブルな未来のためにできること

FAIRTRADE

Choose Fairtrade

フェアトレード

ミリオンアクションキャンペーン

2022キャンペーン期間 5.1日 ~ 5.31日*



フェアトレード月間中（5/1～5/31）、にとべごはんでも、フェアトレード商品二品（ごま油と黒糖）を使ったメニューを提供しました！！