

NITOBEGOHAN

夏休みが終わり、2学期が始まりました！
猛暑といわれる暑い日が続きましたが、
夏休みを楽しむことができましたか？
休み明けは「体がだるい」「やる気が出
ない」など、心も体も不調を感じやすくな
る時期です。
生活リズムを整え、バランスの良い食事
と質の良い睡眠をとるように心がけて、
2学期も元気に過ごしましょう！



Check!



Pickup News Part1

説明会にて給食展示を行います！！

子ども園

小学校

日程：9月7日(水)

9月17日(土)

時間：10:00-14:30 9:30~11:30

食育・にとべごはんのこだわりについてなどの掲示や、
実際に作った給食も展示いたします。ぜひご覧になってください。



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)
			紫色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の働きを助ける				
1	木	〈始業式〉 リンゴジュース			リンゴジュース	46	マシュマロ クラッカー サンド 牛乳	クラッカー マシュマ ロ 牛乳	140
		麦ごはん・鶏肉のごまだれかけ・お浸し けんちん汁・キウイフルーツ	鶏肉 みそ 前節 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃ く ごま油 ごま	ごまつな にんじん しょうが ねぎ しめ じも やし ほうろ だいこん ちりめん				
2	金	大豆じゃごはん・太刀魚の梅しそかけ・肉じゃが 豆腐のあんかけ汁・ブドウゼリー	大豆 たらちお 豚 肉 豆腐 ゼラチン じゃご 寒天	米 小麦粉 砂糖 し らたき じゃがいも 片 栗粉 ごま油	しそ にんじん さや いんげん 梅 玉葱 椎 茸 じゃがいも ほう ろどうジュース	386	焼きそば	中華めん 油 豚肉 梅のり にんじん 玉葱 キャベツ も やし	90
5	月	ツナトースト・スティックサラダ・ビーンズシチュー・リンゴゼリー	まぐろ 豚肉 大豆 ゼラチン	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨ ネーズ 油 マーガリ ン	にんじん トマト パ セリ しも 玉葱 キャベツ きゅうり 干しほうろどう りん ごジュース	438	ゆかりおにぎり 牛乳	米 焼きのり 牛乳 ゆかり	182
6	火	ごはん・かつおの香味揚げ・ポテトと豆のサラダ 吉野汁・メロン	かつお 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 砂糖 じゃ がいも 揚げ油 ごま 油 マヨネーズ	赤ピーマン にんじん ごまつな しょうが ねぎ にんにく きゅ うり 玉葱 だいにん 椎茸 メロン	370	シリアルバー	コーンフレーク マ シュマロ パター	102
7	水	〈おやつ〉 ヨーグルト	ヨーグルト			54	どうもろこし	どうもろこし	30
		どうもろこしごはん・ひじき入り和風コロッケ 野菜の生姜醤油かけ・さつまい・ピーチゼリー	枝豆 たまご 鶏肉 みそ ゼラチン ひ じき 寒天	米 砂糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも ごま油	にんじん ごまつな コーン こぼろ 椎茸 もやし しょうが だ いこん ねぎ もも ちジュース				
8	木	発芽玄米入りごはん・厚揚げの肉みそだれかけ・おなかポテト かきたま汁・抹茶ミルクゼリー	生揚げ 豚肉 みそ 前節 豆腐 たまご ゼラチン 青の り 寒天 牛乳	米 玄米 片栗粉 じゃ がいも 砂糖 黒砂糖 油 ごま油 パター	万能ねぎ にんじん チンゲンツァイ にん じんに しょうが だけ のこ 椎茸	331	シュガ ートースト	食パン 砂糖 マーガ リン	120
9	金	ごはん・鮭の塩こうじ焼き・五目豆サラダ 夏野菜のみそ汁・ブルー	さけ 枝豆 大豆 ひ よこまめ 油揚げ みそ	米 塩麹 砂糖 じゃ がいも 油	にんじん オクラ こ まつな きゅうり しょうが 玉葱 ねぎ ブルー	296	ウィンナ ー チーズ蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 パター た まご ウィンナー 牛 乳 フロセースチ ーズ	224
12	月	ごはん・月見つねね・もやしのごま和え 秋の里汁・小豆ミルクゼリー	豆腐 鶏肉 たまご ちりめん 豚肉 ゼ ラチン 小豆 寒天 牛乳	米 片栗粉 片栗粉 砂 糖 さといも じゃが いも ごま	にんじん さやいんげ ん しも 玉葱 椎 茸 キャベツ 椎茸 しめじ だいこん	378	バイクドポテト	じゃがいも オリ ーフ 油	56
13	火	9月のさかな さんま 大豆わかめごはん・さんまの塩焼き・菊花のお浸し じゃが芋と大根のみそ汁・グレープフルーツゼリー	大豆 さんま 油揚 げ みそ ゼラチン 炊き込みわかの 寒 天	米 じゃがいも 砂糖 ごま	チンゲンツァイ ほう ろそう にんじん ごまつな きくの花 だいこん ねぎ しも ん グレープフルーツ	337	ブルーベ リー ケーキ 牛乳	砂糖 小麦粉 パター マーガリン ブルー ベリージャム たま ご 牛乳	245
14	水	〈おやつ〉 メープルサンド		砂糖食パン マーガ リン メープルシ ロップ		104	ココアトースト	食パン 砂糖 ココ ア マーガリン	101
		ごはん・とり天・豆腐のサラダ 冬瓜とエビのスープ・ブラム	鶏肉 たまご 豆腐 エビ	米 小麦粉 小麦粉 砂 糖 ごま ごま油 揚 げ油 練りごま	にんじん オクラ に んにく しょうが きゅうり もやし とうが 椎茸 ブラム				
15	木	みそラーメン・蒸し鶏のサラダ・レモンゼリー・牛乳	みそ 豚肉 鶏肉 ゼ ラチン 寒天 牛乳	中華めん 砂糖 油 ご ま油 ごま	にんじん たら しょ うが にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン	328	鶏そぼろ おにぎり	米 砂糖 片栗粉 鶏 肉 焼きのり	131
16	金	梅豆ごはん・いかの一枚揚げ・ポテトサラダ せんべい汁・パインゼリー	大豆 いか 鶏肉 ゼ ラチン 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 南部せんべい 砂糖 ごま 揚げ油 マヨ ネーズ	ゆかり にんじん こ まつな 梅 しょうが きゅうり コーン 玉 葱 ほうろどう にん じん ねぎ ハイソジュ ース	333	肉みそ麺	中華めん 砂糖 片栗 粉 ごま油 しょうが にんにく 椎茸 玉 葱 だいこのこ 豚肉 みそ	105
20	火	まごわやさしい給食 栗いなりずし・かじきのごまみそ焼き・カラフルサラダ 貝だくさんスープ・柿	油揚げ めかじき みそ 大豆 生揚げ わかめ	米 じゃがいも 砂糖 くり ごま マヨネ ーズ	赤ピーマン にんじん チンゲンツァイ しょ うが きゅうり 玉葱 椎茸 ねぎ かき	342	二色サンド 牛乳	食パン いちごジャ ム プルーベリー ジャム 牛乳	152
		〈おやつ〉 かぼちゃのプリン	プリン			101	桜えびの パリパリピザ	きょうぎの皮 マヨ ネーズ チーズ さ くらえび のり	81
21	水	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・オレンジゼリー	竹輪 たまご 油揚 げ 豆腐 みそ ゼラ チン 青のり	米 小麦粉 じゃがい も 砂糖 揚げ油	にんじん きゅうり 玉葱 キャベツ ねぎ オレンジジュース	373			
22	木	黒砂糖パン・かぼちゃグラタン・レーズンサラダ ペーコンスープ・キャロットゼリー	鶏肉 ペーコン ゼ ラチン 牛乳 生ク リーム チーズ	黒砂糖 小麦粉 砂糖 油 パター	かぼちゃ パセリ に んじん ごまつな 玉 葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり 干しほうろどう オレン ジジュース	308	焼きおにぎり	米 みそ	124
26	月	クリーミーカレーうどん・豆と彩り野菜のサラダ・なし・牛乳	豚肉 かまぼこ 豆 乳 大豆 パルメザ ン チーズ 牛乳	うどん 小麦粉 じゃ がいも 砂糖 油 パ ター	にんじん 万能ねぎ フロッキー 赤ピー マン 玉葱 はくさい コーン 黄ピーマン なし	328	おなかおにぎり	米 焼きのり 前節	127
27	火	塩昆布ごはん・小松菜と油揚げのお浸し・赤魚の粕漬け焼き 五目汁・豆乳プリン	大豆 油揚げ 前節 赤魚 みそ 豆腐 豆乳 ゼラチン 塩昆布 寒天	米 玄米 じゃがいも 砂糖 ごま	ごまつな にんじん 万能ねぎ もやし だいこん 椎茸 だけこのこ	321	アールグ レイ カップケーキ	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター アールグレイ	242
28	水	〈おやつ〉 ジョア・ビスケット	ジョア	ビスケット		157	フルーツボン チ	砂糖 レモン ミッ クスフルーツ	36
		ごはん・豚肉のみそ焼き・じゃが芋のきんぴら 大根みぞれ汁・アセロラゼリー	豚肉 みそ 大豆 豆腐 ゼラチン	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん さやいんげ ん 糸みつば ごぼう 椎茸 しめじ だいこ ん アセロラジュ ース				
29	木	ハヤシライス・押し麦のサラダ・りんご・牛乳	牛肉 牛乳	米 小麦粉 麦 砂糖 油 マーガリン パター	トマトジュース トマ ト にんじん 赤ピー マン にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅ うり コーン りんご	408	お好み焼き	小麦粉 油 キャベツ たまご 前節 さ くらえび 青のり	94
30	金	麦ごはん・鯖のオニオンソースかけ・ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのみそ汁・カルピス	餅 油揚げ 大豆 豆腐 みそ ひじき 寒 天 カルピス	米 麦 小麦粉 しらた き 砂糖 油 ごま油	にんじん さやいんげ ん かぼちゃ にんに く しょうが 玉葱	373	ふかし芋	さつまいも	79

※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 鈴木唯



2022年9月

2022年9月 献立紹介

12	月	本日の献立は、十五夜をイメージした献立です。今年、2022年の十五夜は9月10日(土)でした。みなさんはお月様を見てみましたか?十五夜は、「月見団子」と秋の収穫物の代表「豆・芋・栗」などをお供えて月を眺め、「美味しいものがたくさん食べれるように」や「来年も食べれますように」などの感謝と祈りの気持ちを込める行事です。また、一年のうちで最もきれいな満月が見える日です。十五夜は別名「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味でもあります。大昔は9月は秋の真ん中だったのでね。給食では、「月見つくね」と「秋の里汁」を十五夜にちなんで出します。「月見つくね」は、鶏ひき肉のつくねのたねの真ん中にくぼみをつけて、うずらの卵を入れて焼き上げました。見た目もかわいく仕上がっています。「秋の里汁」は、豚肉・しいたけ・しめじ・里芋・じゃが芋・だいこん・豆腐・ねぎと、秋が旬の食材がたくさん入った汁物です。毎日美味しい物が食べれることに感謝しながら、残さず食べましょう。
13	火	本日の給食は季節のさかな「さんま」の登場です。さんまは漢字で書くと、秋・刀・魚と書きます。文字の通り9~10月の秋が旬で、見た目は刀のように銀色で細長く、くちばしもがってます。さんまにはDHA/EPA(ドコサヘキサエン酸・エイコサペンタエン酸)と呼ばれる栄養素が豊富に含まれていて、脳を活性化してくれるので頭が良くなると言われてます。スーパーなどでおいしいさんまを見分けるには、くちばしが黄色くとうがっていること、おなかは銀白色でハリがあること、黒目の周りが透き通っていること、この3つをチェックしてみましょう♪今日は旬のおいしいさんまを味わってもらうために塩焼きにしました。脂が乗っておいしいさんまは1年のうちにたった1か月間しか味わえないので残さず食べましょう。
20	火	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、健康にすくすくする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。ごはんの「栗いなりすし」は、『ご』・『ま』が当てはまります。『ご』はだいたい「ごま」のこと言いますが、種実類は木の実なども指すので『ご』の仲間です。『ま』はまめですが、油揚げは大豆から作られているので、『ま』の仲間となります。どの食材がどの仲間なのかを探しながら食べてみましょう♪
27	火	今日の給食の『五目汁』は、具がたくさん入っていて栄養がたっぷりです。五目は五種類という意味ではなく、いろいろな種類の材料を栄養バランスを考えて使う料理のことを言います。たくさんの栄養が染み出ているので味わって食べてみてください。午後のおやつは新メニューの『アールグレイのカップケーキ』です。紅茶には風邪を引きにくくする効果があります。生地の中には茶葉を入れていて、紅茶の香りがほんのり香る優しい味に仕上げてみました。


生活リズム乱れていませんか?



夏休みが終わり、2学期が始まります。休み明けは、体がだるい、頭痛や腹痛など不調を感じやすくなります。これは夏の疲れや生活リズムの乱れが原因と言われています。日々の生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう。



早寝早起き




朝早く起きることは健康にもよく、頭が早く働くことで1日を気持ちよく過ごすことができます。また、朝日を浴びることで、体と頭が目覚め朝元気に活動しはじめることができます。そして寝ている間には成長ホルモンが出されるため早く寝ることを心がけましょう。成長ホルモンが活発に分泌されれば、体が成長しやすくなります。


朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べることで体温が上がり1日を元気に始めることができます。そして、寝ている間に使われたエネルギーや栄養素を補充し活動しやすくなり、脳にも栄養が行くことで集中力も高まります。ごはん・パンのみで済ませている場合は卵や肉、魚や果物、乳製品をプラスして栄養バランスを整えることを意識しましょう。そして、毎朝15分~30分早く起きて、朝ごはんを食べる習慣を作ってみましょう。

防災の日



9月1日は『防災の日』です。9月は1927年に関東大震災が起こったこと、9月は災害が多いことから9月全体は防災月間と制定されました。緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。最低限備えておきたい物として、水・米・缶詰、カセットコンロやガスボンベなどがあります。賞味期限切れや足りない物がないか、1年に1度確認し、交換や補充をするようにしましょう。



NITOBEGOHANDAYORI

GOYA CHAMPURU RECIPE

ゴーヤチャンプルー 10人分

- ・油 10g
- ・にがうり 150g
- ・豚肩肉 150g
- ・木綿豆腐 一丁
- ・塩 4g
- ・黒こしょう 少々
- ・酒 5g
- ・しょうゆ 5g
- ・だし汁 20g
- ・たまご 1つ

A

ゴーヤチャンプルーの作り方

- ①にがうりは綿を取り半月切りにします。そのあと、分量外の塩でもみ置いておきます。塩でもみこむことで水分と一緒に苦味も出て、苦味が和らぎます。
- ②木綿豆腐はあらかじめ茹でておきます。茹でておくことで、柔らかく味が染みやすくなり、煮崩れしにくくなります。
- ③豆腐を茹でている間に、油で豚肉を炒めます。火が通ってきたら水気を絞ったにがうりを加え炒めます。
- ④混ぜたら、茹でた豆腐をすぐに加えて炒め合わせます。
- ⑤Aも加えて調味します。
- ⑥溶き卵を鍋はだから流し入れ、半熟状態になるまでフタをして火を通します。
- ⑦フタを取り炒め、卵にしっかり火を通したら完成です！



旬のにがうり



切ったにがうりを塩でもむ



豚肉とにがうりを炒める



豆腐を加える



調味料で味付けをする



たまごを加える



完成！

Pick up News part2

7月7日に子ども園・小学校の保護者を対象にした『にとべごはん試食会』を行いました！
どちらも七夕をイメージしたメニューを取り入れました。その様子を一部ご紹介します！！

子ども園試食会

- メニュー
- 七夕ごはん
 - 鯖のみそ焼き
 - 押し麦のサラダ
 - 七夕汁
 - キラキラゼリー



Thank You

小学校試食会

- メニュー
- 鮭の混ぜ寿司
 - 鯖の麦みそ焼き
 - 筑前煮
 - 七夕汁
 - お星さまゼリー



次の試食会は子ども園が11月、小学校は12月頃に開催予定です。ぜひお申し込みください♪