

NITOBEGOHAN

秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」と様々なことを楽しむことができます。にとべごはんでは食欲の秋を楽しんでもらうために秋が旬の食材のきのこやさつまいもを使ったメニューが登場します。お楽しみに！



Check!



食欲の秋！秋が旬の食材をたくさんつけたメニューが盛りだくさん！

※写真は昨年の給食です

Pick up News part1



小学生のためのニュースマガジン『ジュニアエラ 9月号』に新渡戸文化学園の給食室が掲載されました！

厨房内のつくりや、機材などの配置が忠実に再現されています。また、どのような流れでにとべごはんができるのか、日々の衛生管理はどのようにしているのかなど、私たちの日常をイラストとともに紹介していただきました。ぜひ読んでみてください♪

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	体の働きを整える				
3	月	ごはん・鶏肉の塩昆布焼き・野菜のゴマ醤油かけ 秋の里汁・ハインゼリー	鶏肉 豆腐 セラチン 塩昆布 寒天	米 砂糖 さといも じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	こまつな にんじん もやし 椎茸 えのき だいこん しめじ だい こんねぎ バイン ジュース	300	シリアルパー 牛乳	コーンフレーク マ シマロ マーガリン 牛乳	169
4	火	ゆかりごはん・白身魚の野菜あんかけ・もやしとコーンのお浸し せんべい汁・フルーツのヨーグルトかけ	ホキ 大豆 削り節 鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 南部 せんべい油 ごま油	ゆかり にんじん さ ゆえんどう こまつな だいこん 椎茸 もやし しコーン ほうだい いこんねぎ ミック スフルーツ缶	334	のり塩ポテト	じゃがいも 油 青の り	68
5	水	〈おやつ〉プリン		プリン		101	ココアトースト 牛乳	食パン 砂糖 マーガ リン 牛乳	168
		発芽玄米入りごはん・錦卵・なっとう和え 豆腐とわかめのみそ汁・抹茶ミルクゼリー	鶏肉 たまご 納豆 油揚げ 豆腐 みそ セラチン ひじき わかめ 寒天 牛乳	米 玄米 砂糖 黒砂糖 片栗粉 油	にんじん こまつな 玉葱 もやし ねぎ	347			
6	木	ピザトースト・カラフルサラダ・ホワイトシチュー・ブドウゼリー	ベーコン 大豆 鶏 肉 セラチン チーズ 寒天 牛乳 生 クリーム	食パン じゃがいも 砂糖 マーガリン 油 マヨネーズ 小麦粉 生クリーム	青ピーマン 赤ピーマ ン 玉葱 マッシュ ルーム きゅうり し めじ ぶどうジュース	403	わかめおにぎり	炊き込みわかめ 焼き のり 米	125
7	金	ごはん・豆腐のステーキきのこバターソースかけ・竹輪と野菜のあえ物 けんちん汁・キウイフルーツ	豆腐 竹輪 削り節 油揚げ	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも こんにゃ く油 バター	にんじん にんにく しめじ えのきだけ キャベツ もやし こ ぼろ だいこんねぎ がけ汁	294	野菜ハンケーキ	小麦粉 砂糖 マーガ リン シロップ マーガ リン 豆腐 にんじん ほうれん草	121
11	火	麦ごはん・カジキの干草焼き・おかかポテト 大根のみそ汁・ピーチゼリー	かじき みそ 削り 節 油揚げ セラチ ン 青のり 寒天	米 麦 小麦粉 じゃ がいも 砂糖 ごま マヨネーズ バター	にんじん 万能ねぎ ほうれん草 だいこん ねぎ ももジュース	386	肉みそ麺 牛乳	中華めん 砂糖 片栗 粉 ごま油 豚肉 み そ 牛乳 生姜 に んにく 椎茸 玉葱 ぎ タケノコ	172
12	水	〈おやつ〉二色サンド		食パン	いちごジャム プ ルーベリージャム	85	チーズトースト	食パン 砂糖 チーズ	104
		ごはん・いかのてり焼き・押し麦のサラダ 鶏ごぼう汁・グレープフルーツゼリー	いか 鶏肉 豆腐 セラチン 寒天	米 小麦粉 砂糖 片栗 粉 麦 こんにゃく 砂 糖 油	にんじん 青ピーマ ン 万能ねぎ きゅうり コーン 玉葱 ごぼう レモン グレープフル グジュース	305			
13	木	10月のさかなさけ 大豆じゃこごはん・鮭のみそマヨ焼き・野菜のおかか和え 吉野汁・みかん	大豆 みそ 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 じゃこ	米 片栗粉 ごま マヨ ネーズ	こまつな にんじん しょうが もやし だ いこん 椎茸 みかん	31	ソーセージ マフィン	ホットケーキミッ クス 砂糖 マヨネーズ たまご ウィナー 牛乳 パセリ	146
14	金	トマトクリームスパゲティ・ポテトと豆のサラダ りんごゼリー・牛乳	鶏肉 エビ 大豆 セ ラチン 牛乳 生ク リーム	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 マーガリン マヨネ ーズ	トマト ブロッコリー 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり りんご ジュース	459	おかかおにぎり	削り節 焼きのり 米	127
17	月	ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ・野菜ときのこのお浸し 青菜と豆腐のスープ・小豆ミルクゼリー	竹輪 たまご 削り 節 豆腐 セラチン 小豆 フロセスチ ン 青のり 寒天 牛 乳	米 小麦粉 じゃがい も 片栗粉 砂糖 油	ほうれん草 とうげん ツナイ もやし し めじ えのきだけ 椎 茸 しょうが	341	フルーツボンチ 牛乳	砂糖 レモン ミック スフルーツ缶 牛乳	103
18	火	ミルクパン・ポテトミートグラタン フレンチサラダ・ベーコンスープ・なし	豚肉 大豆 ベーコ ン 牛乳 チーズ	ミルクパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マーガリン	にんじん 青ピーマ ン トマト パセリ こ まつな 玉葱 セロリ ー キヤベツ きゅうり えだまめ 梨	385	ゆかりおにぎり	米 焼きのり ゆかり	115
19	水	〈おやつ〉ヨーグルト	ヨーグルト			54	オレンジ キャロット 蒸しパン	小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジ ジュース 卵 牛乳	122
		まごわやさしい朝食 大豆わかめごはん・サンマの生姜煮・カリカリじゃこサラダ キノコ汁・アセロラゼリー	大豆 さんま セラ チン 炊き込みわか め じゃこ	米 砂糖 ごま ごま油	にんじん 万能ねぎ しょうが ねぎ キャ ベツ きゅうり だい こん 椎茸 えのきだ け しめじ アセロラ ジュース	345			
20	木	さつま芋ごはん・ひじきと野菜おかか和え つみれ汁・ほうじ茶のプラマンジェ	削り節 すけとうら だら まいわたまご こみそ 豆腐 セラ チン ひじき 牛乳 生クリーム	米 さつまいも 片栗 粉 砂糖 ごま	にんじん こまつな キャベツ しょうが ねぎ ごぼう だい こん 椎茸	316	じゃがバター 牛乳	じゃがいも バター 牛乳	131
21	金	梅豆ごはん・豚肉の塩こうじ焼き じゃが芋のそぼろ煮・さつま芋味噌汁・柿	大豆 豚肉 鶏肉 み そ	米 塩こうじ じゃ がいも 砂糖 さつまい も ごま油	ゆかり さやいんげん にんじん 梅 しょう が ごぼう 椎茸 だい こん ねぎ かき	359	焼きそば	中華めん 豚肉 青 のり にんじん 玉 ねぎ キャベツ も やし	90
24	月	発芽玄米入りごはん・鯉の竜田揚げおろしポン酢かけ・お浸し 和風カレースープ・マンゴーゼリー	かつお 削り節 ベーコン セラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 片栗粉 じゃ がいも 砂糖 油	万能ねぎ こまつな にんじん とうげん ツナイ だいこん し めじ もやし ほう ねぎ マンゴージュ ース	308	お好み焼き	小麦粉 砂糖 たまご 削り節 さくらえび 青のり キャベツ	94
25	火	きのこうどん・じゃが芋のしゃきしゃき和え 秋いっぱい蒸しパン・牛乳	鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ たまご 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 じゃ がいも 小麦粉 さつ まいも 油 バター	にんじん こまつな ごぼう しめじ えの きだけ 椎茸 ねぎ きゅうり 玉葱 りん ご 干しぶどう	412	鶏そぼろ おにぎり	米 砂糖 片栗粉 鶏 肉 焼きのり	131
26	水	〈おやつ〉ビスケット・ジョア	ジョア	ビスケット		157	マッシュマロ クラッカー サンド	クラッカー マッシュ マロ	73
		塩昆布ごはん・さつま芋コロッケ・れんこんのサラダ 豆腐のあんかけ汁・レモンゼリー	豚肉 たまご 豆腐 セラチン 塩昆布 寒天	米 玄米 さつまいも 小麦粉 片栗粉 片栗 粉 砂糖 ごま油	にんじん 玉葱 れん こん だいこん えだ まめ きゅうり 椎茸 もやし ねぎ レモン	391			
27	木	ごはん・鯖のごまだれかけ・豆と彩野菜のサラダ キャベツのみそ汁・キャロットゼリー	さわか 大豆 油揚 げ 豆腐 みそ セラ チン	米 片栗粉 じゃがい も 砂糖 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんじん しょう が コーン 青ピー マン キヤベツ ねぎ オレンジジュース	345	桜えびの ぱりぱりピザ	ぎょうざの皮 マヨ ネーズ チーズ さ くらえび 刻みのみ	81
28	金	中華丼・わかめサラダ・りんご・牛乳	豚肉 エビ わかめ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 こ ま	にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん 椎茸 ほう さい きゅうり もやし えだまめ ねぎ り んご	413	マーマレード ケーキ	砂糖 小麦粉 バター マーマレード たま ご 牛乳	175
31	月	ごはん・鯖の味噌汁・小松菜と油揚げのお浸し 具たくさんスープ・カルピスかん	鯖 みそ 油揚げ 削り節 生揚げ チーズ わかめ 寒 天 カルピス	米 砂糖 じゃがいも 粉	こまつな にんじん とうげんツナイ しょ うが もやし 椎茸 ね ぎ	323	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 高橋知世

I SEE!



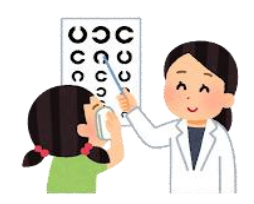
2022年10月

2022年10月

献立紹介

6	木	本日の給食の『ピザトースト』は給食室でピザソースを手作りしています。まず、沢山の玉ねぎを薄く切り、甘みが出るようにしっかりと炒めます。トマト缶、ベーコン、マッシュルームを入れて煮込み、塩で味を整えたらピザソースの完成です。マーガリンを塗った食パンにピザソース、ピーマン、チーズを乗せて焼き目が着くまでオープンでこんがり焼きます。玉ねぎの甘みが溶けたトマトソースは絶品なので、やけどに気を付けながら味わってください。『カラフルサラダ』には、じゃがいも、大豆、きゅうり、赤パプリカが入っています。中でも赤パプリカは真っ赤でとても鮮やかな色をしています。パプリカはピーマンの仲間ですが、ピーマンとは違い苦味より甘みが強い野菜です。また、同じ仲間でも栄養はそれぞれ違った特徴があります。青ピーマンにはピラジニンという香りの元になっている成分が入っており、血液をサラサラにしてくれる効果があります。赤パプリカには色の元になっているビタミンAが沢山入っており、目や皮膚の健康を守ってくれる働きがあります。どちらも身体に必要な栄養です。ピザトーストもカラフルサラダも好き嫌いをせず、残さず食べましょう。
13	木	本日の給食は季節の魚『鮭』の登場です。鮭は川で生まれ、広い海で育ち、たまごを産むために川に帰ってくる魚です。旬の鮭は『秋鮭』と呼ばれ、たまごを産むために川に戻ってきた鮭のことを言います。鮭の身は鮮やかなオレンジ色をしています。白身魚に分類されます。鮭の主なエサは甲殻類プランクトンと言って、とても小さいエビやカニの仲間です。このプランクトンにはアスタキサンチンという赤色の成分があり、これを食べることで身がオレンジ色になります。アスタキサンチンには抗酸化作用といって、身体の細胞をきれいにする力があります。他にも肌をきれいに保つ作用や、目の健康を維持する効果があります。鮭にも抗酸化作用の効果があるので、アスタキサンチンを体へ蓄えることで川をのぼるという過酷な状況を耐え抜き、川の上流でたまごを産むことができます。みんなも鮭を食べて秋を元氣いっぱい過ごしましょう。
19	水	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。『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。今日の献立の『カリカリじゃこサラダ』はきゅうり、キャベツ、にんじんの野菜のほかにじゃこが入っています。サラダに混ぜる前に乾煎りすることでカリカリした食感を出しています。食感も楽しみながよく噛んで食べましょう。
25	火	本日の献立の『きのこうどん』には、しめじ、えのき、しいたけの三種類のきのこが入っています。きのこにはうま味成分である『グルタミン酸』が含まれています。三種類のきのこが入ることであま味の凝縮されたうどん汁になっています。きのこの味、香りも汁で味わって食べてみてください。『秋いっぱい蒸しパン』は名前のように秋の食材のりんご、さつまいも、干しぶどうがたくさん入った蒸しパンです。りんご、さつまいもは角切りにし、干しぶどうと一緒にバターで炒めます。蒸しパンの生地混ぜる前に炒めることでさつまいもの甘みが増したり、味全体に深みが出ます。今日は秋の味覚がたくさん入った献立になっています。旬の食材のおいしさをぜひ味わってください。

10月10日は 目の愛護デー です



10月10日は『目の愛護デー』です。この日は60年以上の長い歴史があり、10を横にして2つ並べたときに眉と目に見えることから10月10日になりました。最近では、若い世代に多い「スマホ老眼」や、「リモート老眼」が問題になっています。目のトラブルをなくして、健康的にいつまでも「見える」人生を送れるよう、目に優しい習慣を心がけましょう。

テレビ・読書などで
目を使うときは、画面や
本との距離を十分にあげる



アントシアニン、βカロテン、DHAなどは目によい栄養素です。これらはブルーベリーやカシス、かぼちゃ、にんじん、青魚などに多く含まれます。しかし、食べすぎもよくありません。毎日の食事の中で、野菜や肉・魚をまんべんなく食べましょう。

秋が旬の食材

しめじ(湿地)

しめじは、長野県発祥のきのこです。食感がよく、味にも癖がないので和洋中を問わず、幅広い料理につかわれるとてもポピュラーなきのこです。



エリンギ

エリンギは、ヨーロッパ発祥のきのこです。白く太い軸が特徴で、弾力のある歯ごたえがあるきのこです。その食感がアワビに似ていることから「あわび茸」とも呼ばれます。



NITOBEGOHANDAYORI

POTETO CROQUETTE RECIPE

ポテトコロッケ 10個分

- | | | | | |
|-------|------|--------|------|---|
| ・じゃが芋 | 650g | ・卵 | 1個 | A |
| ・油 | 大さじ1 | ・小麦粉 | 60g | |
| ・豚ひき肉 | 100g | ・水 | 調整 | |
| ・玉ねぎ | 200g | ・パン粉 | 130g | |
| ・にんじん | 100g | ・揚げ油 | 適量 | |
| ・バター | 10g | ・中濃ソース | お好みで | |
| ・塩 | 小さじ2 | | | |
| ・こしょう | 少々 | | | |



ポテトコロッケの作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、潰せる固さになるまで茹でます。
- ②フライパンに油ひき、ひき肉とみじん切りにした玉ねぎ・にんじんを炒めます。
- ③竹串が通るくらいやわらかくなった①をマッシャーで潰し、炒めた②を入れます。
- ④熱いうちにバターも加えて全体になじむように混ぜます。塩こしょうで味をととのえ、タネの完成です。
- ⑤タネを10等分して、小判型に成型します。
- ⑥Aの卵を溶き、小麦粉と固さを見ながら水を加え、ダマがなくなるように混ぜてバター液を作ります。
- ⑦揚げもの鍋に揚げ油を適量用意し、180℃に温めます。
- ⑧コロッケのタネをバター液にくぐらせ、パン粉を全体にしっかりつけて揚げます。
- ⑨こんがりときつね色になるまで揚げたら完成です。
- ⑩お好みでソースをかけて食べてください♪



じゃが芋は皮をむきます



じゃが芋を茹でる



お肉と野菜を炒める



混ぜ合わせる



小判型に成型する



バター液を作る



衣類をつける



カリッと揚げて完成!

Pick up News part2

『おにぎりアクション』に参加します！これは、SNSにおにぎりの写真を1枚あげると「1投稿ごとに5食の給食がアフリカやアジアの子供たちに届く」というプロジェクトです！にとべごはんでは、昨年度からこのプロジェクトに参加しています。今年は**10月6日～11月6日**の1か月間実施されるので、みなさんも写真を投稿して、おにぎりで世界を変えましょう！

