



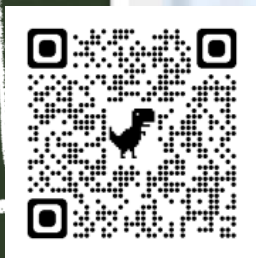
豊かな食のある生活

にとべごはん

2022.11

NITOBEGOHAN

今月の献立は私たちが考えました！
 11月からは寒さが増す時期です。
 にとべごはんも季節に合わせた食材
 を使った献立を立てています。
 栄養がたくさんある旬の食材を使っ
 たにとべごはんを食べて、寒い季節
 も元気に過ごしましょう！



Pickup NEWS part 1

子ども園で
『パンバイキング』
を提供します！



11月に子ども園で『収穫祭』が行われ、給食室から
 毎年パンバイキングを提供しています。
 手作りパンの他にも年長さんにはフルーツ盛りが出る
 のでぜひ楽しみにしてください！



K O N D A T E

日	曜日	献立名	食べ物の動き			エネルギー (kcal)	長時間保育 捕食	原材料	エネルギー (kcal)
			原色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の調子を整える				
1	火	ごはん・竹輪の二色揚げ・大根の梅ドレサラダ とりごぼろ汁・アセロラゼリー	ちくわ たまご 鶏肉 豆腐 青のり ゼラチン	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん 万能ねぎ だいこん きゅうり しょうが アセロラジュース	349	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ だけのこ 牛乳	172
2	水	〈おやつ〉メープルサンド 枝豆ごはん・厚揚げの肉みそだれかけ・五目豆サラダ かぼちゃのみそ汁・キウイフルーツ	枝豆 生揚げ 豚肉 みそ 大豆 ひよこ豆 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	万能ねぎ にんじん 油揚げ しょうが だいこん きゅうり 玉ねぎ キウイ	104	ココアトースト	食パン 砂糖 マーガリン	101
4	金	年長さん ★パンバイキング★ 手作りパン・鶏肉のコーンフレーク焼き・スティックサラダ ミネストローネ・プリン	ツナ 鶏肉 ベーコ ン 大豆 チーズ パ ルメザン チーズ	強力粉 砂糖 じゃが いも パン粉 コー ンフレーク マカロニ プリン バター マヨ ネーズ 油	にんじん フロッコ リート マトマ ハセリ だいこん きゅうり 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	468			
7	月	ごはん・鰹の人参ソース焼き・肉じゃが かぶのスープ・キャロットゼリー	たら 豚肉 ゼラチ ン	米 しらすだき 砂糖 じゃがいも マヨ ネーズ	にんじん かぶ さいやいんげん 玉ねぎ しょうが オレンジジュース	332	シリアルバー	コーンフレーク マッシュロ マーガリン	102
8	火	わかめごはん・豚ヒレ肉の味噌漬け焼き・竹輪と野菜のあえ物 豆腐とわかめのみそ汁・豆乳プリン	大豆 豚肉 みそ ちくわ 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 豆乳 わかめ 寒天	米 砂糖 じゃがいも	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし ねぎ	315	二色サンド 牛乳	食パン いちごジャム ブルーベリージャム 牛乳	152
9	水	〈おやつ〉ジョア・ビスケット ごはん・いかの香味揚げ・カラフルサラダ 五目汁・柿	ジョア	ビスケット		71	バイクドポテト	じゃがいも 油	56
10	木	鮭のクリームスパゲティ・バジルサラダ・ピーチゼリー・牛乳	ベーコン さけ えび ゼラチン 生クリーム 寒天	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油 バター	フロッキー にんじん 玉ねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり ちもジュース	497			
11	金	大豆わかめごはん・サンマの塩焼き・いんげんのごま和え 秋の里汁・ブドウゼリー	大豆 さんま 豚肉 豆腐 ゼラチン わかめ 寒天	米 さといも じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	さいやいんげん にんじん もやし しいたけ しめじ だいこん ねぎ ぶどうジュース	339	焼きそば	豚肉 青のり 玉ねぎ 中華めん にんじん キャベツ もやし 油	90
14	月	ごはん・鶏肉のごまだれかけ・枝豆サラダ せんべい汁・みかん	鶏肉 みそ 枝豆 大豆	米 砂糖 片栗粉 せんべい ごま ごま油 油	赤ピーマン にんじん こまつな しょうが ねぎ きゅうり 黄ピーマン コー ンごぼろ だいこん みかん	376	お好み焼き 牛乳	たまご 削り節 桜えび 青のり 油 小麦粉 キャベツ 牛乳	94
15	火	11月のさかな かじき ごはん・カジキのりチーズ包み揚げ・野菜ときこのお浸し かぶと芋のみそ汁・ゆず茶ゼリー	かじき 削り節 油揚げ みそ ゼラチン チーズ 焼きのり	米 春巻きの皮 砂糖 じゃがいも 油	ほうれんそう こまつな もやし しめじ えのき かぶ ねぎ レモン ゆずジャム	342	じゃがバター	じゃがいも バター	64
16	水	〈おやつ〉ヨーグルト 塩昆布ごはん・ホタテほうれん草入り卵焼き・豆と彩り野菜のサラダ じゃがいもきのこスープ・りんご	大豆 たまご ホタテ 削り節 豆腐 塩昆布	米 玄米 砂糖 ごま じゃがいも 油	ほうれんそう にんじん 赤ピーマン フロッキー コー ン 黄ピーマン しめじ えのき ねぎ りんご	54	桜えびの ぱりぱりピザ	チーズ 桜えびのり きょうごの皮 マヨネーズ	81
17	木	ミルクパン・ハンバーグマトソースかけかぼちゃと芋のサラダ ベーコンスープ・マンゴーゼリー	豚肉 牛肉 たまご ベーコン ゼラチン 牛乳 生クリーム	ミルクパン パン粉 きつまいも 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ こまつな 玉ねぎ きゅうり きゃべつ マンゴージュース	442			
18	金	まごわやさしい給食 大豆じゃこごはん・赤魚の粕漬け焼き・水菜と油揚げのごまサラダ 貝たくさんのスープ・黒ごまのブラマンジェ	大豆 あかうお のみそ 油揚げ 生揚げ ゼラチン じゃこ わかめ 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油 練りごま	氷帝 にんじん チンゲン菜 きゅうり だいこん しょうが 玉ねぎ しいたけ ねぎ	368	ソーセージ マフィン	たまご ウインナー かつおケキミク 砂糖 マヨネーズ バター 牛乳	146
21	月	ハヤシライス・フレンチサラダ・フルーツポンチ・牛乳	牛肉 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 マーガリン バター	トマトジュース トマト缶 にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン ミックスフルーツ缶	488	秋いっぱい 蒸しパン	たまご 生クリーム 小麦粉 砂糖 バター きつまいも 油 りんご 干しぶどう 牛乳	137
22	火	梅豆ごはん・鯖のオニオンソースかけ・じゃが芋のシャキシャキ和え 和風カレースープ・梨	大豆 さば ベーコン	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも ごま 油 ごま油	ゆかり にんじん チンゲン菜 鶏 ごぼう しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん だいこん ねぎ なし	341	ガーリック トースト	フランスパン ハセリ マーガリン	106
24	木	麦ごはん・豚肉の生姜炒め・わかめサラダ キャベツのみそ汁・オレンジゼリー	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン わ かめ	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ しょうが きゅうり 枝豆 もやし ねぎ にんにく きゃべつ オレンジジュース	382	ブルーベリ ケーキ	たまご 砂糖 小麦粉 バター マーガリン ブルーベリージャム 牛乳	178
25	金	五目うどん・ポテトと豆のサラダ・ほうじ茶のブラマンジェ・牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 きつまいも 大豆 ゼラチン 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん こまつな 赤ピーマン ごぼろ ねぎ だいこん きゅうり 玉ねぎ	454	鶏そぼろ おにぎり	鶏肉 焼きのり 米 砂糖 片栗粉	131
28	月	発芽玄米入りごはん・鯖の味噌焼き・おかかポテト 吉野汁・ヨーグルト	さくら みそ 鶏肉 削り節 油揚げ 豆腐 青のり ヨーグルト	米 玄米 砂糖 バター じゃがいも 片栗粉	にんじん こまつな しょうが だいこん しいたけ	351	マッシュマロ クラッカー サンド 牛乳	クラッカー マッシュマロ 牛乳	140
29	火	ごはん・ひじき入り和風コロッケ・押し麦のサラダ・なめこのみそ汁 グレープフルーツゼリー	たまご 油揚げ 豆腐 みそ ひじき ゼラチン 寒天	米 砂糖 しらすだき じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま油 油	にんじん 赤ピーマン こまつなごぼろ しいたけ きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ なめこ レモン グレープジュース	365	フレンチ トースト	たまご 食パン 砂糖 マーガリン 牛乳	144
30	水	〈おやつ〉バナナ ツナトースト・ビーンズシチュー・ポテトサラダ・カルピスかん	まくらの缶詰 豚肉 大豆 寒天 カルピス	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 ハセリ レモン 玉ねぎ きゅうり コーン	34	焼きおにぎり 牛乳	みそ 米 牛乳	191
						462			

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。

栄養士 成宮 諄美
鈴木 唯

I SEE!



2022年11月

2022年11月

献立紹介

4	金	本日は年長さんのパンバイキング給食です♪今日は特別に小さいサイズに作った3種類のパンを作りました♪パンの他には年長さんだけ特別に鮭フライとたくさんフルーツを飾り切りして盛りつけたフルーツ盛りを出します♪いろいろなフルーツがあるのでたくさん食べて下さいね♪全クラス共通で出すパンは「手作りピザポテトパン」です。マッシュしてピザの味付けをしたじゃがいもを丸めて渦巻き状に成型して上にチーズをのせて焼き上げました。年長さんは丸くして小さく焼き上げました。手作りのパンは焼きたてなこともあって、いつものパンと生地がふわふわして違います。違いも感じてみましょう♪ こあら・ぼんだ・年少・年中さんは年長さんになったら特別なパンバイキングが待っているのでもれまで好き嫌いせずたくさん食べて健康で大きく成長してください♪
7	月	『鱧の人参ソースかけ』の鱧は、背びれが3つ尾びれが2つに分かれ、冷たい海に住む魚です。色は雪のように白く、脂肪分が少ない柔らかい身が特徴です。鱧は淡泊な味わいですが、人参とマヨネーズを和えたソースと一緒に食べると、より美味しくなります。にんじんが苦手な子や、魚が苦手な子も挑戦してみましょう！
15	火	今日の給食は季節の魚の登場です。今月の魚は『カジキ』です。カジキはふんと呼ばれる剣のように鋭くて長い顎をもち、種類によっては全長4mにもなる大きな魚です。名前の由来は、船のかじをとる硬い木版を突き通すことから「かじきどおし」と呼ばれ、それが略されて『カジキ』になったと言われています。食用のカジキは主にメカジキ科とマカジキ科に分かれます。脂肪分が少なく、良質なたんぱく質を豊富に含んでいて、体力をアップする効果が期待できます。寒い季節になってきたので、風邪を引かないためにも積極的に取り入れたいですね。今日の給食では、チーズとのりを一緒に春巻きの皮で包んで揚げてみました。相性抜群なのでぜひ味わって食べて元気にすごしましょう！
18	金	今日は『まごはやさしい』給食の日です。まごはやさしいとは、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『具たくさんスープ』には、『わ』にあたるわかめ、『や』にあたるにんじん・チンゲン菜、『し』にあたるしいたけ、『い』にあたるじゃがいもなど、まごはやさしい給食の食品がたくさん入っていて栄養満点です！残さずたくさん食べて下さいね♪

~11月24日はいい日本食の日~

和食の日

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に伝統「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録されました。日本の食文化について改めて考え、継承していくために「11月24日」、「いいにほんしょく」という語呂合わせから和食の日ができました。

〈和食の特徴〉

多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かした調理

日本は南北に国土が長く、海、山と様々な環境に囲まれており、食材にも恵まれています。四季によっても食材を活かした調理法、調理器具も発達しました。

健康的な食生活

和食は一汁三菜で食べることを基本としています。ごはんの主食、みそ汁などの汁物、肉や魚の主菜、野菜の副菜、漬物の組み合わせです。これになぞられることでバランスよく食事を組み立てることができます。



自然の美しさ 季節の表現

季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合わせた器に盛りつけることで自然の美しさや季節の移ろいを表現します。

年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接にかかわってきました。食を通して家族や地域との交流を深めてきたともいわれています。



NITOBEGOHANDAYORI

TUKUNE RECIPE

つくね 5個分		たれ	
つくね		しょうゆ	30g
・鶏ひき肉	250g	・酒	A 6g
・木綿豆腐	150g	・さとう	25g
・卵	1個	・水	70g
・パン粉	60g	・でんぷん	5g
・しょうが	4g		
・ねぎ	60g		
・酒	7g		
・塩	少々		



つくねの作り方

- ①豆腐は押してから塊がなくなるように手でつぶします。
- ②鶏ひき肉をボールに入れ塩を加え、粘りが出るまでよく混ぜます。
- ③みじん切りにしたねぎ、しょうが、つぶした豆腐を②に入れよく混ぜます。
- ④そこに溶いた卵、パン粉、酒を加えさらによく混ぜます。
- ⑤できた種を小判の形に成型し中心を少しくぼませて、200℃のオーブンで10分以上焼きます。
(くぼみにウズラの卵を落として焼くと月見つくねにも！)
- ⑥Aを鍋に入れ火にかけます。砂糖が溶けたら煮立たせ、水に溶いたでんぷんを入れてとろみをつけます。
- ⑦焼いたつくねにタレをかけて完成です。



押した豆腐はつぶし、ねぎ、しょうがはみじんにする



ひき肉に塩を加え混ぜる



豆腐、ねぎ、しょうがを入れた後、パン粉、卵、酒を加える



小判の形に成形する



たれを作る



焼いたつくねにたれをかけて完成！

Pick up News part2

10月におにぎりアクションが実施され、子ども園・小学校のにとべごはんをおにぎりにして提供しました。

おにぎりアクションの期間は**11月6日**までです。みなさんもぜひおにぎりの写真をSNSで投稿してください！

フードサービスセンターで心を込めて握りました！



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：11月22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：12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、実施する予定でございます。詳細は各校よりご案内いたします。