

# NITOBEGOHAN

寒い日が続き、冬が深まってきました。  
冬は気温が下がり空気も乾燥するため、  
体調を崩しやすい季節です。  
健康なからだで新年を迎えられるように、  
こまめな手洗い・うがい  
栄養バランスの良い食事を意識して元気に過ごしましょう！



Check!

12月はクリスマスの  
特別メニューがあります

※写真は以前の「にとべごはん」です



## Pick up News part1

クリスマスケーキをプレゼントします！



新渡戸文化学園では、  
毎年クリスマスの時期に  
ココアとチョコチップがたくさん入った  
手作りのクリスマスケーキをプレゼント  
しています！クリスマスイメージして  
ひとつひとつデコレーションしました。  
お家に帰って、みなさんで食べてください♪



Merry  
Christmas  
~~~~~

# K O N D A T E

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                | 食べ物の働き                              |                                 |                                                            | エネルギー<br>(kcal) | 長時間保育<br>捕食            | 原材料                                       | エネルギー<br>(kcal) |  |
|----|----|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|-------------------------------------------|-----------------|--|
|    |    |                                                                    | 赤色の食べ物                              | 黄色の食べ物                          | 緑色の食べ物                                                     |                 |                        |                                           |                 |  |
|    |    |                                                                    | 血や肉になる                              | 腸や心になる                          | 体の調子を整える                                                   |                 |                        |                                           |                 |  |
| 1  | 木  | 麦ごはん・カジキの干草焼き・納豆和え<br>けんちん汁・みかん                                    | めかじきみそ 納豆 油揚げ 豆腐                    | 米 麦 小麦粉 じゃがいも ごんややくごま マヨネーズ ごま油 | にんじん 万能ねぎ ごまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ 蜜柑                          | 345             | シリアルバー                 | コーンフレーク マッシュマロ マーガリン                      | 102             |  |
| 2  | 金  | 梅鮭ごはん・豆腐のまさご揚げ・じゃがいものそぼろ煮<br>生姜のあったかスープ・リンゴゼリー                     | さけ 豆腐 エビ 鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ じゃがいも じゃこ    | 米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま 揚げ油           | にんじん さやいんげん ほうれんそう 梅 しょうが ねぎ だいこん 椎茸 りんご ジュース              | 383             | 桜えびの<br>パリパリピザ         | きょうざの皮 マヨネーズ チーズ さくらえび のり                 | 81              |  |
| 5  | 月  | 発芽玄米入りごはん・豆腐入りメンチカツ・コーンサラダ<br>さつま汁・伊予柑                             | 豚肉 牛肉 豆腐 たまご さつま揚げ 牛乳               | 米 玄米 パン粉 小麦粉 油                  | にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり コーン 椎茸 だいこん ねぎ いよかん                 | 368             | バイクドボテト<br>牛乳          | じゃがいも オリブ油 牛乳                             | 123             |  |
| 6  | 火  | <b>12月のさかな たら</b><br>マーガリンパン・鱈のポテマヨカレー焼き・枝豆サラダ<br>ベーコンスープ・アセロラゼリー  | まだら 枝豆 大豆 ペーコン セラチン 牛乳 チーズ          | マーガリンパン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ バター 油    | ハセリ 赤ピーマン にんじん こまつな きゅうり 黄ピーマン コーン 玉葱 キャベツ アセロラジュース        | 346             | おかかおにぎり                | 米 のり 削り節                                  | 127             |  |
| 7  | 水  | 〈おやつ〉 ヨーグルト                                                        | ヨーグルト                               |                                 |                                                            | 54              |                        |                                           |                 |  |
|    |    | ごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ<br>ほうれん草とエビのお浸し・せんべい汁・黒ゴマのブランマンジュ              | 豆腐 鶏肉 セラチン たまご さくらえび 生クリーム 牛乳       | 米 小麦粉 片栗粉 高野豆腐 しょうが 油 バター 練りごま  | にんじん ほうれん草 こまつな にんにく しめじ えのきたけ もやし ごぼう だいこん ねぎ             | 350             | じゃがバター<br>牛乳           | じゃがいも バター 牛乳                              | 131             |  |
| 8  | 木  | 大豆じゃごごはん・鱈の幽庵焼き・肉じゃが・かきたま汁・梨                                       | 大豆 さわか 豚肉 豆腐 たまご じゃこ                | 米 しょうが じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま          | にんじん さやいんげん チンゲンツァイ ゆず 玉葱 椎茸 なし                            | 311             | 肉みそ麺                   | 中華めん 油 片栗粉 ごま油 しょうが にんにく 椎茸 玉葱 たけのこ 豚肉 みそ | 105             |  |
| 9  | 金  | ごはん・いかの照り焼き・もやしとコーンのお浸し<br>大根とじゃが芋のみそ汁・プリン                         | いか 削り節 油揚げ みそ                       | 米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも プリン油         | こまつな もやし コーン だいこん ねぎ                                       | 353             | ココアコースト                | バナ 砂糖 マーガリン                               | 101             |  |
| 12 | 月  | 菜飯ごはん・鱈のカレー焼き・ポテトと豆のサラダ<br>真だくさんスープ・ブドウゼリー                         | 大豆 鶏 生揚げ ゼラチン 菜飯の素 わかめ 寒天           | 米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ            | こまつな 赤ピーマン にんじん チンゲンツァイ きゅうり 玉葱 椎茸 しょうが ねぎ ぶどうジュース         | 366             | リンゴ蒸しパン<br>牛乳          | ホットケーキミックス 砂糖 バター りんご たまご 牛乳              | 208             |  |
| 13 | 火  | ごはん・鶏肉のガリハタ醤油かけ・野菜とひじきのおかか和え<br>さつま芋のみそ汁・抹茶ミルクゼリー                  | 鶏肉 削り節 みそ ゼラチン ひじき 寒天 牛乳            | 米 砂糖 さつま芋 黒砂糖 片栗粉 バター           | にんじん キャベツ ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ しょうが                              | 318             | ピザトースト                 | バナ マーガリン 油 玉葱 コーン ペーコン チーズ                | 118             |  |
| 14 | 水  | 〈おやつ〉 メーブルサンド                                                      |                                     | 梅干 片栗粉 マーガリン                    |                                                            | 104             |                        |                                           |                 |  |
|    |    | 黒豆ごはん・白身魚のきのこあんかけ・ごぼうサラダ<br>じゃが芋とキノコのスープ・柿                         | 黒豆 ホキ ツナ 削り節 豆腐                     | 米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま マヨネーズ     | にんじん 万能ねぎ 氷菓 なめこ えのきたけ ごぼう もやし しめじ ねぎ かしき                  | 297             | お好み焼き<br>牛乳            | 小麦粉 油 キャベツ たまご 削り節 さくらえび 青のり 牛乳           | 94              |  |
| 15 | 木  | ブドウパン・チーズインハンバーグ・スティックサラダ<br>かぼちゃとにんじんのポタージュ・ミルクゼリー・苺ソースかけ         | 豚肉 牛肉 豆腐 たまご セラチン 牛乳 チーズ 生クリーム 寒天   | ぶどうパン 片栗粉 砂糖 油                  | にんじん フロッコリー かぼちゃ 玉葱 だいこん きゅうり しめじ りんご レモン                  | 453             | わかめおにぎり                | 米 炊き込みわかめのり                               | 125             |  |
| 16 | 金  | 〈終業式〉 リンゴジュース                                                      |                                     |                                 | リンゴジュース                                                    | 45              |                        |                                           |                 |  |
|    |    | 麦ごはん・鮭のごまみそ焼き・豆と彩り野菜のサラダ<br>大根みぞれ汁・オレンジゼリー                         | さけ みそ 大豆 豆腐 セラチン                    | 米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま油            | にんじん フロッコリー 赤ピーマン 糸あじき しょうが コーン 黄ピーマン 椎茸 しめじ だいこん オレンジジュース | 294             | マッシュマロ<br>クラッカー<br>サンド | クラッカー マッシュマロ                              | 73              |  |
| 19 | 月  | <b>まごわやさしい給食</b><br>大豆わかめごはん・ぶりのみそチーズ焼き<br>じゃがいものシャキシャキ和え・きのこ汁・りんご | 大豆 ぶり みそ 炊き込みわかめ チーズ                | 米 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま油              | にんじん 万能ねぎ しょうが きゅうり 玉葱 だいこん 椎茸 えのきたけ しめじ りんご               | 340             | フルーツボンチ                | 砂糖 レモン ミックスフルーツ                           | 36              |  |
| 20 | 火  | かきたまうどん・五目豆サラダ・ほうじ茶のブランマンジュ・牛乳                                     | かまぼこ たまご 枝豆 大豆 ひよこまめ じゃがいも 牛乳 生クリーム | うどん 片栗粉 花魁 砂糖 油                 | にんじん 系みつば だいこん 椎茸 きゅうり キャベツ 玉葱                             | 335             | マーマレード<br>ケーキ          | 砂糖 小麦粉 バター マーマレード たまご 牛乳                  | 175             |  |
| 21 | 水  | 麦ごはん・コロッケ・お浸し・鶏ごぼう汁・グレープフルーツゼリー                                    | 豚肉 たまご 削り節 鶏肉 豆腐 ゼラチン 寒天            | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 揚げ油        | こまつな にんじん 万能ねぎ 玉葱 しめじ もやし ごぼう だいこん レモン グレープフルーツ            | 375             | 焼きそば                   | 中華めん 油 にんじん 玉葱 キャベツ りんご 豚肉 青のり            | 90              |  |
| 22 | 木  | 野菜の甘辛ごはん・かぼちゃの煮物・つみれ汁・きんかん                                         | ツナ ずけとう たら まいわけ たまご みそ 豆腐           | 米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま             | にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな しょうが ねぎ ごぼう だいこん 椎茸 きんかん             | 291             | フレンチ<br>トースト<br>牛乳     | バナ 砂糖 マーガリン たまご 牛乳                        | 211             |  |
| 23 | 金  | エビピラフ・フライドチキン・カラフルサラダ<br>野菜たっぷり豆乳スープ・キラキラゼリー                       | 鶏肉 エビ 鶏肉 たまご 大豆 ペーコン 牛乳 セラチン 牛乳     | 米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 揚げ油 マヨネーズ    | にんじん ハセリ 赤ピーマン フロッコリー 玉葱 きゅうり キャベツ カリフラワー ぶどうジュース レモン      | 441             | ゆかりおにぎり                | 米 ゆかり のり                                  | 115             |  |
| 26 | 月  | じゃがごはん・あんかけ玉子焼き・大根の中華漬け<br>中華スープ・やわらか杏仁豆腐                          | たまご 鶏肉 牛乳                           | 米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 揚げ油 ごま油          | にんじん 万能ねぎ チンゲンツァイ コーン ほうれん草 椎茸 だいこん えだまめ しょうが もやし きくらげ     | 324             | ソーセージ<br>マフィン          | ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ バター たまご 片栗粉 牛乳        | 146             |  |
| 27 | 火  | ミートソースパグェッティ・ポテトサラダ・いちご・牛乳                                         | 牛肉 豚肉 ハルス ゴンチーズ 牛乳                  | スパゲッティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ     | にんじん 青ピーマン トマト 玉葱 セロリ きゅうり コーン いちご                         | 401             | 焼きおにぎり                 | 米 みそ                                      | 124             |  |
| 28 | 水  | 発芽玄米入りごはん・豚肉の塩こうじ焼き<br>じゃがいもと白滝の煮物・豆腐とわかめのみそ汁・カルピスかん               | 豚肉 油揚げ 豆腐 じゃがいも わかめ 寒天 カルピス         | 米 玄米 塩麹 じゃがいも しょうが 砂糖 油         | さやいんげん こまつな ねぎ                                             | 334             | ふかし芋                   | さつま芋                                      | 79              |  |

※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 鈴木唯

I SEE  
I SEE



2022年12月

2022年12月 献立紹介

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | 火 | 本日のにとべごはんは、季節の魚『鱈』の登場です。鱈の旬は12月～2月が美味しく食べられる時期です。体型は口と頭が大きく、お腹が大きく膨らんでいます。上あごが下あごよりも出ており、下あごには太くて長いヒゲが1本あります。背びれ（上のヒレ）は3基、臀びれ（しりびれ）は2基に分かれています。お腹は白く、体側から背にかけて模様があるのが特徴です。たくさん食べてお腹がいっぱいということを「たらふく」と表現しますが、それは鱈のお腹が大きく膨らんでいる様子が「たらふく」という言葉にピッタリなので使われるようになったと言われています。寒い冬が旬の鱈は鍋には欠かせないお魚です。火が通ると身はふわふわとし、崩れやすくなるのが特徴で、味もクセがないのでどんな味付けにも合います。にとべごはんでは、白ワインで下味をつけた鱈に、つぶしたじゃが芋にマヨネーズ・カレー粉・牛乳・バターを混ぜ合わせたマッシュポテトをのせてチーズをかけて焼きました。鱈の特徴を思い浮かべながら食べましょう♪ |
| 15 | 木 | 本日はウィンタースクールでしたね。クラスみんなが揃って食べられる今年最後のにとべごはんです。特別に『チーズインハンバーグ』を作りました。ハンバーグを半分に切ると中にチーズが入ってます♪じっくり煮込んで作ったトマトソースをたっぷりかけて食べて下さい。『かぼちゃとにんじんのポターージュ』は、バターで炒めた玉ねぎと柔らかくした、にんじん・かぼちゃをミキサーにかけました。そこにしめじと、朝から煮込んでとった鶏がらスープを入れてじっくりと煮込みます。仕上げに生クリームを入れてなめらかにしました。寒い季節にピッタリなポターージュです。                                                                                                                                                                         |
| 19 | 月 | 本日はにとべごはんの『まごわやさしい』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。スープの『きのこ汁』は『や・し・い』の仲間です。きのこ類は食物繊維が豊富に含まれていて、お腹の調子を整えてくれます。「しいたけ・えのき・しめじ」の3種類のきのこがたっぷり入り、ごま油で炒めてからだしで煮込んでいるのでごま油ときのこの風味がとて合います。きのこが苦手なお友達も頑張って食べてみましょう。                            |
| 23 | 金 | 本日のにとべごはんは、明日がクリスマスイブということで、クリスマスメニューを出します。『フライドチキン』は、たまご・牛乳・塩の卵液につけたら、小麦粉にパシル・オールスパイス・ガーリックパウダーを混ぜ込んだ粉をつけて油で揚げました。ハーブの香りが食欲をそそるチキンです。『野菜たっぷり豆乳スープ』は、ベーコン・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワーが入った具たくさんスープです。『キラキラゼリー』は、ブドウゼリーの上にクラッシュしたレモンゼリーを上のにせました。夜空に光る星をイメージしたゼリーです。クリスマスにサンタクロースが来てくれることを願って、残さず食べましょう。                                                                                                                                      |



もうすぐ  
冬休み！

今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始を元気に楽しく過ごせるよう、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして  
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と量を  
決めて食べよう

食べすぎないように、  
ゆっくりよくかんで食べよう

冬野菜をたっぷり  
食べよう



今年の冬至は12月22日

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると  
幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。  
にんじん・れんこん・ぎんなん  
きんかん・なんきん



# NITOBEGOHANDAYORI

## CHUUKADON RECIPE ※子ども園のレシピです

|               |                |
|---------------|----------------|
| 中華丼 5人分       |                |
| ・ごはん 5人前      | ・えび 80g        |
| ・油 小さじ1       | ・水 450cc(調整)   |
| ・にんにく 少々      | ・鶏ガラスープの素 大さじ1 |
| ・しょうが 少々      | ・酒 小さじ1        |
| ・豚肉 80g       | ・砂糖 小さじ2       |
| ・にんじん } A 80g | ・みりん } B 小さじ1  |
| ・たけのこ } 80g   | ・しょうゆ } 大さじ1   |
| ・干しいたけ 3g     | ・塩 少々          |
| (乾物は戻しておく)    | ・ごま油 小さじ1      |
| ・白菜 250g      |                |
| ・小松菜 30g      |                |

### 中華丼の作り方

- ①野菜・豚肉はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②えびはゆでておきます。
- ③油でみじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒めます。
- ④お肉に火がとおったら、Aの野菜・白菜の芯・しいたけを入れてしんなりするまで炒めます。
- ⑤水・鶏ガラスープの素を入れてさらに煮込みます。
- ⑥にんじんが柔らかくなったら、Bの調味料で味付けします。
- ⑦えびを加え、白菜の葉・小松菜を入れて柔らかく煮てください。
- ⑧塩で味をととのえ、最後にごま油を回し入れて完成です。
- ⑨器にご飯を盛りつけ、中華丼のあんをかけて出来上がりです。



お肉を炒める



野菜を炒める



炒めているところ



しんなりしました



鶏ガラスープ・入れて煮る



残りの具材を入れ、味を調べて完成



盛り付ける



## Pick up News part2

11月に子ども園の年長さんに向けて行われた パンバイキングの様子をご紹介します！！

今年は特別メニューとして、手作りパン3種、フルーツ盛りなどを給食室から届けました！パンは当日に生地からこねて、ひとつひとつ丁寧に成型をして焼き上げました！



### 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：12月23日（金）

時間：12：00～12：45

人数：5人

場所：第二カフェテリア予定

日程：12月14日（水）

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。

