

豊かな食のある生活 *にとべごはん*

2023.1

NITOBEGOHAN

新年あけましておめでとうございます！
楽しい冬休みにはなりましたか？
全員での最初のにとべごはんは
おせち料理を加えた献立です。
にとべごはんをたくさん食べて
3学期も元気に過ごしましょう！



1月はぶりが旬の季節です！
旬の食材がたくさん入っているにとべごはん！
味わって美味しくいただきます！

※写真は昨年の「にとべごはん」です

Pick up News part1

保護者向け子ども園 試食会のご案内！

日程：1月26日（木）

時間：12：00～12：45

人数：5人

場所：第二カフェテリア予定



前回のこども園・小学校の
試食会を一部ご紹介。



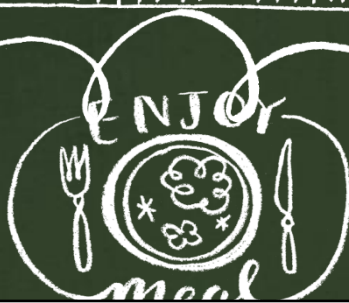
感染対策の上、人数を制限させていただき、実施する予定でございます。詳細は各校よりご案内いたします

KONDATE

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	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	腸や胃になる	体の調子を整える				
4	水	大豆わかめごはん・鮭の塩こうじ焼き・肉じゃが 生姜のあったかスープ・レモンゼリー	大豆 さけ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 炊き込みわかめ 寒天	米 塩麹 しらすだき じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん さやいんげん ほうれん草 玉葱 だいこん 椎茸 ねぎ しょうが レモン	333	リンゴ蒸しパン	ホットケーキミックス 砂糖 パター たまご 牛乳 パター	141
5	木	〈始業式〉 リンゴジュース			リンゴジュース	86	マシュマロクラッカーサンド	クラッカー マシュマロ	73
		麦ごはん・鶏のから揚げ・ポテトサラダ なめこのみそ汁・カルピスかん	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 カルピス	米 麦 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 マヨネーズ	にんじん こまつな しょうが きゅうり コーン 玉葱 なめこのねぎ	373			
6	金	新春おこわ・松風焼き・なます・田作り すまし汁・みかん	あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 たまご みそ 豆腐 かたくいわしめじ 昆布	米 もち米 砂糖 パン粉 花魁 しごこ	にんじん 糸みつば コーン ねぎ しょうが だいこん ゆず しめじ 蜜柑	376	バイクドポテト牛乳	じゃがいも オリーブ油 牛乳	123
10	火	ごはん・鯖の西京焼き・ポテトと豆のサラダ けんちん汁・抹茶ミルクゼリー	さわら みそ 大豆 油揚げ 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳	米 砂糖 じゃがいも にんにく 黒砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま油	赤ピーマン にんじん しょうが きゅうり 玉葱 ごぼう だいにん ねぎ	360	ソーセージマフィン牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ パター たまご フィンガー 牛乳	213
11	水	〈おやつ〉 ヨーグルト	ヨーグルト			54	シリアルバー	マシュマロ コーン フレーク マーガリン	102
		麦ごはん・レンコンのハンバーグ・ひじきと大豆の煮物 さつま汁・リンゴゼリー	豚肉 豆腐 たまご 油揚げ 大豆 さつま揚げ ゼラチン 牛乳 ひじき	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 しらすだき 油	にんじん 万能ねぎ さやいんげん こまつな 玉葱 れんこん 椎茸 だいこん ねぎりんごジュース	361			
12	木	ブドウパン・白身魚のトマトソースかけ かぼちゃのサラダ・ほうれん草のポタージュ・いちご	ホキ 枝豆 牛乳 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油	ホールトマト 西洋かぼちゃ にんじん ほうれん草 玉葱 きゅうり いちご	350	ねぎみそおにぎり	米 ごま油 ねぎ みそ	124
13	金	さつま芋と小豆のごはん・竹輪とチーズの磯辺揚げ 野菜ときのお浸し・キャベツのみそ汁・パインゼリー	あずき 竹輪 たまご 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン プチゼンチーズ 青のり 寒天	米 さつままいも 小麦粉 じゃがいも 砂糖 黒ごま 揚げ油	ほうれん草 もやし しめじ えのきだけ キャベツ ねぎ バインジュース	347	シュガートースト牛乳	食パン 砂糖 マーガリン 牛乳	187
16	月	クリーミーカレーうどん・カラフルサラダ・ピーチゼリー・牛乳	豚肉 かまぼこ 豆乳 大豆 ゼラチン クリームチーズ 寒天 牛乳	うどん 小麦粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 パター マヨネーズ	にんじん 万能ねぎ 赤ピーマン 玉葱 はくさい きゅうり ももジュース	354	おかかおにぎり	米 削り節 焼きのり	127
17	火	1月のさかな ぶり ごはん・ぶりの照り焼き・納豆和え 豚汁・フルーツポンチ	ぶり 納豆 豚肉 生揚げ みそ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく 油 ごま油	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ レモン汁 ミックスフルーツ	370	焼きそば	中華めん 油 にんじん 玉葱 キャベツ もやし 豚肉 青のり	90
18	水	〈おやつ〉 プリン		プリン		101	桜えびのパリパリピザ	ぎょうざの皮 マヨネーズ チーズ さくらえび のり	81
		塩昆布ごはん・厚揚げの肉みそかけ・じゃがいものシャキシャキ和え 大根みぞれ汁・キウイフルーツ	大豆 生揚げ 豚肉 みそ 豆腐 塩昆布	米 玄米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま油	万能ねぎ にんじん 糸みつば にんにく しょうが だけのこ きゅうり 玉葱 椎茸 しめじ だいこん 竹輪 7ル	299			
19	木	まごわやさしい給食 枝豆ごはん・鰹の冬野菜あんかけ・野菜とわかめのごまみそ和え じゃが芋とキノコのスープ・ほうじ茶のبرانمانジェ	枝豆 たら みそ 削り節 豆腐 ゼラチン わかめ 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 油 ごま油	にんじん ブロッコリー れんこん カリフラワー だいにん きゅうり しょうが しめじ えのきだけ ねぎ	331	ココアトースト	食パン 砂糖 マーガリン	101
20	金	麦ごはん・肉団子のもち米蒸し 豆もやしのナムル・わかめスープ・ヨーグルト	豚肉 たまご 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 麦 もち米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが ねぎ 椎茸 だけのこ 豆もやし にんにく えのきだけ	383	ふかし芋牛乳	さつままいも 牛乳	145
23	月	ごはん・鯖のオニオンソースかけ・野菜のごま醤油かけ せんべい汁・アセロラゼリー	鯖 鶏肉 ゼラチン	米 小麦粉 砂糖 南部せんべい 油 ごま油 ごま	こまつな にんじん にんにく しょうが 玉葱 もやし ごぼう だいこん ねぎ アセロラジュース	354	りんごのコンポート ヨーグルトかけ	砂糖 りんご ヨーグルト	44
24	火	大豆じゃこごはん・いかの香味揚げ・豆と彩り野菜のサラダ 大根とじゃが芋のみそ汁・ゆず茶ゼリー	大豆 いか 油揚げ みそ ゼラチン じゃこ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま 揚げ油 ごま油 油	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン こまつな ねぎ しょうが にんにく コーン 赤ピーマン だいにん レモン ゆずジャム	366	ガーリックトースト牛乳	ソフトフランス マーガリン バセリ 牛乳	173
25	水	〈おやつ〉 ビスケット・ジョア	ジョア	ビスケット		71	肉みそ麺	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 豚肉 みそ しょうが にんにく 椎茸 玉葱 だけのこ	105
		発芽玄米入りごはん・鮭コロッケ・白菜のお浸し 吉野汁・伊予柑	さけ たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 玄米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 片栗粉 油 ごま	万能ねぎ こまつな にんじん 玉葱 はくさい だいにん 椎茸 いやかん	300			
26	木	柏パン・エビカツ・スティックサラダ ペーコンスープ・ブドウゼリー	エビ ずけとう たら たまご ペーコン ゼラチン 寒天	柏パン 小麦粉 片栗粉 パン粉 砂糖 油 揚げ油 マヨネーズ	にんじん ブロッコリー こまつな 玉葱 だいにん きゅうり キャベツ ぶどうジュース	391	わかめおにぎり牛乳	米 炊き込みわかめのり 牛乳	192
27	金	ごはん・豚ヒレ肉の味噌漬け焼き じゃがいものそぼろ煮・豆腐のあんかけ汁・豆乳プリン	みそ 豚肉 豆腐 ゼラチン 豆乳 寒天	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	さやいんげん にんじん しょうが 椎茸 もやし ねぎ	328	バナナケーキ	小麦粉 砂糖 パター たまご 牛乳 バナナ	173
30	月	麦ごはん・魚の菜種焼き・竹輪と野菜のあえ物 鶏ごぼう汁・オレンジ	めかじき たまご 竹輪 削り節 鶏肉 豆腐	米 麦 油 マヨネーズ	ほうれん草 にんじん 万能ねぎ しょうが しめじ 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし ごぼう だいにん オレンジ	399	野菜パンケーキ	小麦粉 砂糖 メープル シロップ マーガリン 豆乳 にんじん こまつな	120
31	火	鮭寿司・鶏肉のごまだれかけ・お浸し 具だくさんのスープ・マンゴーゼリー	さけ 鶏肉 みそ 削り節 生揚げ ゼラチン ぬかのり わかめ 牛乳 生クリーム	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま ごま油	こまつな にんじん チンゲンツァイ きゅうり たくあん しょうが ねぎ えのきだけ もやし 椎茸 マンゴージュース	382	チーズトースト牛乳	食パン 砂糖 チーズ 牛乳	171

※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



2023年1月

2023年1月

献立紹介

6	金	新年あけましておめでとうございます。楽しくお正月はすごせましたか？今年も風邪に負けないで、元気で健康に過ごせるようにたくさん食べましょう♪給食室の先生方もみんなにおいしく食べてもらえるように頑張って作ります。今年もよろしく願います。今日はお正月献立です。『新春おこわ』は、あずき・枝豆・コーンの入ったおこわで、赤・緑・黄色で彩りよく仕上げました。『松風焼き』は、和菓子の「松風」の形を真似した料理で、羽子板の形のように作ります。末広がりになっているので「ご縁が広がりますように」という意味が込められています。ひき肉にねぎ・にんじん・しょうがのみじん切りが入っています。『なます』は、大根の白とにんじんの赤で紅白の色にし、水引きというお祝いの飾りのように細く切って和えた酢の物です。『田作り』は、昔はイワシを田畑の高級肥料として使われており、その年の豊作を願って食べられます。日本の伝統料理の「おせち」にはそれぞれに意味があります。新年への願いをこめて残さず食べましょう。
17	火	本日のにとべごはんは、季節の魚『ぶり』の登場です。ぶりは成長すると呼び名が変わる出世魚です。関東・関西・能登など地方によって呼び方が異なりますが、関東地方は、ワカシーイナダーウラサープリと呼ばれてます。ぶりは養殖も盛んで、養殖で採れたものをハマチと呼びます。12月～2月の冬が旬で、脂をたくわえて北から南へ降りてきたぶりを「寒プリ」と呼びます。模様の特徴は、背中側の青い色とお腹の白い色の境目に黄色い線状の模様があります。にとべごはんでは、『ぶりの照り焼き』にしました。白いごはんとともに相性が良いです。旬でおいしい時期のプリを味わって食べましょう。
19	木	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、健康にす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』はゴマなどの種類類、『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。『や・さ』の仲間の『鰯の冬野菜あんかけ』は、カラッと揚げた鰯に、れんこん・にんじん・カリフラワー・ブロッコリーの冬が旬の野菜をたっぷり使った和風あんかけをかけて食べます。たくさんかけて野菜と一緒に食べましょう。
26	木	本日のにとべごはんは『エビカツ』です。エビと鰯のすり身にみじん切りした玉ねぎとエビを混ぜ合わせ、パン粉をつけて揚げました。ふわふわのすり身にプリッとしたエビが入っていて食感も楽しめます。柏パンにせん切りキャベツとオーロラソースをかけたエビカツを挟んで食べて下さい♪



あけましておめでとうございます



みなさん楽しい冬休みは過ごせましたか？早いもので、1年のまとめとなる3学期が始まりました。新型コロナウイルスが流行しており、まだまだ油断ができませんが、手洗いうがいをしっかりとすることや、毎日3食きちんと食べたりと1人1人が感染対策を徹底し、充実した3学期を過ごせるようにしましょう。また、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べすぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい生活を心がけるとともに意識して体を動かしてみてください。

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられるさまざまな行事食があります。みなさんはすべて知っていましたか？

1日～ 正月：おせち料理・お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが縁起の良い食べ物がつかわれます。



7日 人日の節句：七草がゆ

七種類の若菜をいれたおかゆを食べ、一年間の無病息災を願います。



11日 鏡開き：お汁粉

歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割りお汁粉などにいれて食べます。



15日 小正月：あずきがゆ

あずきの赤色には悪いものを追い払う力があると信じられておりおかゆにして食べます。



NITOBEGOHANDAYORI

MASAGOAGE RECIPE

真砂揚げ 10人分

・木綿豆腐	2丁	・卵(Mサイズ)	2個
・むきえび	120g	・片栗粉	60g
・鶏ひき肉	100g	・塩	少々
・おろししょうが	10g	・酒	10g
・にんじん	60g	・しょうゆ	5g
・ねぎ	100g	・揚げ油	適量
・しらす干し	30g		

真砂揚げの作り方

- ①豆腐は押して水切りしておきます。
- ②むきえびはみじん切りにカットします。
- ③にんじん、ねぎをみじん切りにします。
- ④鶏ひき肉をボウルに入れこねます。
- ⑤ひき肉に粘りがでけたらAを加えてこねます。
- ⑥⑤が混ざったら①で押しておいた豆腐、むきえび、しらす干し、溶き卵、Bの調味料を加えてこねます。
- ⑦適当な大きさに成形したものをクッキングシートにのせシートごと180℃の油で揚げます。
- ⑧きつね色に揚げたら完成です。



豆腐は水切りつぶしておく



ひき肉をこねる



えびを加える



しらす干し、溶き卵を加える



具材を均一に混ぜる



適当な大きさに成形する



油でこんがり揚げ



完成！

Pick up News part2

～スターシェフコラボ企画～

スターシェフが考案した特別レシピがにとべごはんに登場しました！

今回は、ホテルグランドニッコー東京台場のレストラン「鮨 玉かがり・天ぷら 玉衣」の総料理長である高野竜一シェフにご協力いただきました。当日教室に来ていただき献立のお話や、食べる様子を見ていただきました。その様子を一部紹介いたします！

メニュー

- ☐ 小松菜の菜飯
- ☐ 鰯の柚庵焼き
- ☐ インゲンのごまよごし
- ☐ ごぼうと鶏団子のあっさり鍋
- ☐ フルーツゼリー・牛乳

Thank You



会終了後、高野シェフとの意見交換会をしていると、小学1年生がどうしてもお礼を伝えたいと、手紙を書いて持ってきてくれるという微笑ましい光景もありました。

