



NITOBEGOHAN

にとべごはん
NITOBEGOHAN

7月には毎年恒例の
沖縄メニューの献立
があります!!

Check!



Pickup NEWS part 1

スターシェフコラボ企画！7月に実施されます♪

【小学校】

7月10日 (月) 『Wakiya』
小澤義文 シェフ

《 メニュー 》

- 麦ごはん 牛乳
- 鶏肉のwakiyaの甘酢ソース
- 蒸し野菜のごまソース和え
- とうもろこしエビ団子と
春雨のスープ
- マンゴープリン



【子ども園・アフタースクール】

7月24日 (月) 『Casa di Camino』
川上春樹 シェフ

《 メニュー 》

- 鶏肉とキノコの
クリームソーススパゲティ
- キャベツとズッキーニの
カレー風味サラダ
- パンナコッタと季節のフルーツ



K O N D A E

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (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	腸やかになる	体の骨子を堅める				
3	月	ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ・押し麦のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁・水ようかん	ちくわ だまご 油揚げ 豆腐 みそ 煎り節 生揚げ 鶏肉	米 小麦粉 押し麦 砂糖 ジャガ芋 油	にんじん 赤ピーマン こまつな しょうが 玉葱 ねぎ	382	じゃがりバター 牛乳	牛乳 ジャがいも バター	98
4	火	ごはん・マーボー豆腐・中華風きゅうりの甘酢漬け やわらか杏仁豆腐・牛乳	豚肉 豆腐 セラチン 揚げ豆腐 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 砂糖 油 こま油	にんじん しょうが にんにく ねぎ 椎茸 だいこん きゅうり だいこん	377	ポパイケーキ 牛乳	だまご 牛乳 砂糖 小麦粉 油 バター ほうろん 卵	192
5	水	〈おやつ〉二色サンド 発芽玄米入りごはん・太刀魚のフライ・小松菜と油揚げのお浸し 真たくさんのスープ・オレンジゼリー	だちう おだまご 油揚げ 煎り節 生揚げ わかめ	米 玄米 小麦粉 パン粉 ジャガ芋 油	こまつな にんじん チンゲンツァイ もやし しょうが ねぎ	85 340	桜えびの ぱりぱりピザ 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 きょうごの皮 マヨネーズ	115
6	木	かき玉うどん・五目豆サラダ・すいか・牛乳	かまぼこ だまご 枝豆 大豆 ひよこめ 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 糖油	にんじん みつぼ だいこん 椎茸 きゅうり キャベツ 玉葱 すいか	350	わかめおにぎり 牛乳	わかめののり 牛乳 米	159
7	金	七夕献立 ★ 七夕ごはん・鱈の西京焼き・おかかポテト・七夕汁・きらきらゼリー	かまぼこ さわらみ そ 煎り節 セラチン わかめ 青のり	米 砂糖 ジャがいも そうめん 麺 ハター	にんじん オクラ コーン しょうが だいこん ぶどう ジュース レモン果汁 アヲテココ	338	パインパン 牛乳	牛乳 パインパン	116
10	月	菜めし・厚揚げの肉みそだれかけ・カラフルサラダ 夏野菜のみそ汁・フルーツのヨーグルトかけ	大豆 生揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 菜 ヨーグルト	米 片栗粉 ジャがいも 砂糖 油 こま油 マヨネーズ	こまつな 万能ねぎ 赤ピーマン オクラ ほうちん にんにく しょうが だいこん きゅうり 玉葱 なす ねぎ ミックスフルーツ	345	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク マッシュロ パター	135
11	火	ごはん・かつおの竜田揚げ・インゲンともやしのゴマ和え 鶏ごぼ汁・りんごゼリー	かつお 鶏肉 豆腐 セラチン	米 片栗粉 砂糖 ジャがいも 油 こま	万能ねぎ さやいんげん にんじん だいこん もやし ごぼり りんごジュース	325	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 中華麺 油 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	90
12	水	〈おやつ〉プリン 塩昆布ごはん・梅しそつくね・じゃが芋のしゃきしゃき和え さつま汁・メロン	大豆 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 塩昆布	プリン	しそ にんじん こまつな ねぎ ねぎ ねぎ カット梅 きゅうり 玉葱 椎茸 だいこん ねぎ メロン	101 325	ピザトースト 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳 食パン バター 油 玉葱 コーン	151
13	木	郷土料理 京都 まつぶた寿司・水菜と厚揚げのたいたん・京風みそ汁 抹茶ミルクゼリー・黒蜜かけ	たまご さば かまぼこ 生揚げ みそ セラチン 寒天 牛乳	米 砂糖 さといも 黒砂糖 片栗粉	にんじん さやえんどう 水菜 万能ねぎ かんぴょう 椎茸 だいこん	356	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつま芋	113
14	金	ブドウパン・白身魚のグリルラタトゥウかけ・フレンチサラダ ミネストローネ・グレープフルーツゼリー	ホキ 大豆 ベーコン セラチン 寒天 枝豆	ぶどうパン 小麦粉 ジャがいも マカロニ 砂糖 オリーブ油	トマト 赤ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ にんにく スズキニ なす 玉葱 黄ピーマン キャベツ きゅうり 玉葱 セロリ レモン果汁 アヲテフルーツ	318	おかかおにぎり 牛乳	煎り節 のり 牛乳 米	161
18	火	ジュシー・いか天・ゴーヤチャンプルー もずくのスープ・パインナップル	豚肉 いか だまご 豆腐 煎り節 刻み 梅もずく	米 小麦粉 片栗粉 こま油 米油	にんじん オクラ しょうが 椎茸 にんにく じがわり ハイオツクル 生麦 大根 万能ねぎ	358	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 ソフトフランス バター パセリ	139
19	水	〈おやつ〉チョコチップパン まごはやさしい給食 大豆わかめごはん・鮭コロッケ・野菜ときのこのお浸し 和風カレースープ・小豆ミルクゼリー	大豆 さけ だまご 煎り節 ベーコン セラチン ゆで大豆 わかめ 寒天 牛乳	チョコチップパン	万能ねぎ ほうろん そうめん しめじ マツタケ ツァイ 玉葱 もやし しめじ えのき だけ ごぼり だいこん ねぎ	108 333	のり塩ポテト 牛乳	青のり 牛乳 ジャがいも オリーブ油	102
20	木	発芽玄米入りごはん・中華風たまご焼き・じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁・ヨーグルト	だまご 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ヨーグルト	米 玄米 砂糖 片栗粉 ジャがいも 油	にんじん 万能ねぎ さやいんげん だいこん 椎茸 しょうが キャベツ ねぎ	381	マッシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 マッシュマロ クラッカー	107
21	金	〈終業式〉りんごジュース マヨしらすトースト・パジルサラダ・チキントマトスープ・レモンゼリー	鶏肉 大豆 セラチン しらす干し チーズ 刻みのり 寒天	食パン 砂糖 ジャがいも マヨネーズ 油	にんじん ブロッコリー トマト パセリ だいこん きゅうり 玉葱 にんにく セロリ キャベツ レモン果汁	45 380	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	165
24	月	川上シェフの献立 鶏ときのこのクリームスパゲティ・キャベツとスズキニのカレー風味サラダ バナナコッタと季節のフルーツ・野菜ジュース	鶏肉 セラチン 牛乳 パルメザンチーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 バター オリーブ油	にんじん にんにく 玉葱 しめじ マツタケ ショールーム 塩 スズキニ キャベツ パインアップル 塩 パルベリー	493	鮭おにぎり 牛乳	塩鮭 のり 牛乳 米	171
25	火	ごはん・鱈の味噌チーズ焼き・肉じゃが・けんちん汁・ブラム	塩鮭 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 じがわり チーズ	米 砂糖 しらす じゃがいも こんにゃく	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 ほうろん だいこん ねぎ ブラム	354	チーズ フランスパン 牛乳	牛乳 チーズ フランスパン	242
26	水	枝豆ごはん・なっとう和え・つみれ汁・ほうじ茶のプラマンジェ	枝豆 納豆 すけどう たら まいわた まごのみ 豆腐 セラチン 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 砂糖	ほうろん そうめん にんじん こまつな もやし しめじ ほうろん だいこん 椎茸	341	ソーセージ マフィン 牛乳	だまご ウィナー 牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ パセリ	180
27	木	梅じゃこごはん・豚肉のカレー焼き・竹輪と野菜のあえ物 五目汁・アセロラゼリー	大豆 豚肉 竹輪 煎り節 豆腐 セラチン ジャこ	米 小麦粉 ジャがいも 砂糖	にんじん 万能ねぎ カット梅 キャベツ もやし だいこん 椎茸 だいこん アセロラジュース	331	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	134
28	金	うなぎと絹さやのごはん・めかじきの梅おろしかけ 野菜とわかめのごまみそ和え・青菜と豆腐のスープ・豆乳プリン	うなぎ めかじき みそ 豆腐 セラチン 豆腐 だし 昆布 わかめ 寒天	米 砂糖 ジャがいも 砂糖 糖油 こま油	さやえんどう にんじん チンゲンツァイ だいこん カット梅 きゅうり しょうが 椎茸	325	お好み焼き 牛乳	だまご 煎り節 さくらえび 青のり 牛乳 キョウゴの皮 キャベツ	128
31	月	ごはん・鶏のみそ焼き・ポテトと豆のサラダ・せんべい汁・キウイフルーツ	鶏肉 みそ 大豆	米 砂糖 ジャがいも 砂糖 せんべい マヨネーズ	赤ピーマン にんじん こまつな しょうが きゅうり 玉葱 ほうろん だいこん ねぎ わけろ	370	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 うどん こま油 油 にんじん 玉葱 キャベツ	102

※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



2023年7月

献立紹介

5	水	今日の『太刀魚のフライ』の太刀魚は、刀のように細長く薄い身体をしています。またうろこはなく「グアニン」という成分でおおわれており、体の表面は銀色に輝いていて、形も色も刃にそっくりです。そんな太刀魚は身がとてもやわらかいので、調理の際に身が崩れやすいため、今回はトロにくぐらせ、パン粉をつけて揚げました。サクッとした衣とやわらかい太刀魚の食感を味わってください。
7	金	今日は『七夕献立』です。『七夕ごはん』にはコーンと星形のかまぼこを散らしました。『七夕汁』にはそうめんと輪切りのオクラで天の川を、『キラキラゼリー』ではブドウゼリーにクラッシュしたレモンゼリーと星形のナタデココを添えて、夜空に星が瞬いている様子を表現しました。皆さんは短冊に願いごとを書きましたか？ 願い事が叶うようにごはんもきれいに食べましょう。
13	木	今年の食育のテーマは「郷土料理」です。学期ごとに日本各地の料理を紹介したいと思います。今回は京都の郷土料理の登場です。『まつぶた寿司』は京都の丹後という地域で、祭りや結婚式などのお祝いの時に食べられている料理です。「まつぶた」とは、松の木でできたもちを入れる細長く、浅い箱のことを言います。この箱に寿司をしきつめて作ることから『まつぶた寿司』という名前になりました。すし飯の上のにせる鯖のそぼろは甘辛く炒め、食欲がわく味付けです。すし飯にはかんぴょう、にんじん、椎茸が混ざり、その上にはかまぼこ、卵、さやいんげん、鯖のそぼろが乗り、彩りもきれいに作りました。『水菜と厚揚げのたいたん』の「たいたん」は食材に出汁をしっとりしみこませるように炊いて作るおかずのことを言います。今回は大根、厚揚げ、水菜で作りました。出汁と少ない調味料で味付けされているので、食材のうま味より感じられます。味わって食べてみてください。
18	火	今日は沖縄料理の献立です。『ジューシー』は豚肉、にんじん、しいたけ、刻み昆布が入った醤油味の沖縄風炊き込みご飯です。『ゴーヤチャンプルー』に入っているゴーヤは苦みが特徴の野菜です。この苦みは「モルモデシン」という成分が元になっています。「モルモデシン」は胃腸を元気にする働きがあるので、ゴーヤは食欲が落ちてしまう夏にぴったりの野菜です。今回はゴーヤを塩もみし、湯がいて、苦みがなくなるように下準備してから、お肉・たまご・豆腐と炒め合わせました。かつお節を最後に合わせるので、香りもとておいしいです。ゴーヤが苦手な子もチャレンジしてみましょ。
19	水	今日は『まごはやさしい』にとべごはんの日です。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。今回の『鮭コロッケ』では、『ご』にあたる「ごま」や『さ』にあたる「さかな」、『い』にあたる「じゃがいも」と『まごはやさしい』の食品がたくさん使われています。食材が、『まごわやさしい』のどれに当てはまるのか考えながら食べてみてください。
24	月	イタリアンレストラン『Casa di Camino』（カーサ・ディ・カミーノ）の川上シェフがにとべごはんの為にレシピを考えてくれました。『鶏とキノコのクリームスパゲティ』はペースト状にしたキノコががたくさん使われており、ソース全体にキノコのうま味が広がります。『キャベツとズッキーニのカレー風味サラダ』はにんじん、ズッキーニ、キャベツ、じゃが芋にトマトピューレをベースとしたカレー風味のドレッシングを合わせました。『パンナコッタと季節のフルーツ』は生クリームと牛乳を使った濃厚なパンナコッタに、さわやかなパイナップルとブルーベリーを添えました。ぜひ味わって食べてみてください。

いよいよ

夏本番！！ << 熱中症強化月間 >>

気温の高い日が続く、7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。暑さが増すこの時期は、からだ暑さに慣れておらず体調を崩しやすくなります。30℃を超える真夏日では熱中症で亡くなる人が増え、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるように夏バテや熱中症の予防をしっかりとこない、元気なからだで夏休みを迎えましょう。



体温調節をしよう

涼しい服装、帽子や日傘を活用するなど、暑さ対策が重要です。室内ではエアコンの設定を28℃を目安に使用しましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜には、からだの余分な熱をとったり、汗で失われるミネラルなどが豊富に含まれています。積極的に食べましょう。



生活習慣をととのえる

早寝早起きや、1日3食の食事をしっかりとるなど、基本的な健康管理は熱中症の予防にもつながります。生活習慣をととのえて健康なからだをつくりましょう。

水分補給はこまめに

のどが渇いていなくても脱水を起こす危険があるので、のどが渇く前にこまめに水分をとるように意識しましょう！また、汗をかいたときは塩分も合わせてとるようにしましょう。

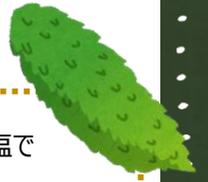


おなかの調子を整える

便秘の予防には海藻や芋類、野菜などの食物繊維が多い食べ物が効果的です。意識して食べましょう。



NITOBEGOHAN RECIPE1☆



ゴーヤチャンプルー 10人分

・サラダ油	10g	
・ゴーヤ	150g	
・豚肩肉	150g	
・木綿豆腐	一丁	
・塩	4g	A
・黒こしょう	少々	
・酒	小さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
・かつおだし	20g	
・たまご	1つ	

ゴーヤチャンプルーの作り方

- ①ゴーヤは綿を取り半月切りにします。そのあと、分量外の塩で塩もみをしておきます。塩もみをすることで水分と一緒に苦味も出て、ゴーヤ独特の苦味が和らぎます。
 - 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ゴーヤを加えて炒めます。
 - 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で調味します。
 - ⑥溶き卵を回し入れ、半熟になるまでフタをして火を通します。
 - ⑦フタを取りサッと炒め、卵に火が通ったら完成です！
- ※仕上げにかつお節をいれても美味しくなります♪

NITOBEGOHAN RECIPE2☆



ジューシー 5人分

・米	3合	
・水	700cc	
・酒	大さじ1	A
・塩	ひとつまみ	
・サラダ油	5g	B
・豚バラ肉	100g	
・だし昆布	10g	
・酒	大さじ1	
・こいくちしょうゆ	大さじ1	
・塩	少々	
・しょうが	ひとかけ	

具

ジューシーの作り方

- ①米を浸水します。
- ②豚バラ肉は1cm幅、しょうがはせん切りにしておきます。
※お肉は1cm角のブロック肉を使用すると、なお本場に近づきます♪
- ③だし昆布は細切りのもを使用します。
(ない場合はだし昆布を調理用ばさみなどでカットして下さい)
細切りのだし昆布をBの酒に浸しておきます。
- ④サラダ油で豚肉を炒めます。
- ⑤お肉に火が通ったら③のだし昆布を加えます。
- ⑥具の調味料を入れて煮詰めます。
- ⑦全体に味が染みたらせん切りのしょうがを加え、火を止めます。
- ⑧浸水した米にAと、⑦の具をすべて入れ、炊き込みます。
- ⑨炊き上がったからお皿に盛りつけて完成です！

7月7日は七夕



七夕は中国から伝わった行事のひとつで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という言い伝えに基づいたお祭りです。七夕の夜に短冊に願い事を書いて、笹の葉につると願いが叶うと言われています。みなさんはどんなお願い事をしますか？にとべごはんでも1年に1度の『七夕メニュー』が登場します。お楽しみに☆

Pickup NEWS part2

保護者向け試食会のご案内とご報告！！

【子ども園の試食会】 【小学校の試食会】

日程： 7月18日（火） 日程： 7月14日（金）
 時間： 12：00～12：45 時間： 12：00～12：45
 人数： 5人 人数： 15人
 場所： NITOB kitchen 場所： 第一カフェテリア

6月に小学校説明会にてにとべごはんの展示を行いました



Thank you SEE YA

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