

NITOBEGOHAN



まだまだ暑い日が続きますが、もうすぐ秋が訪れます。今月から秋を感じられるメニューや旬の食材をたくさん取り入れます。お楽しみに♪

*にとべごはん
NITOBEGOHAN

※写真は去年のものを
使用しています。

Pickup NEWS part1

学校説明会にて給食展示を行います！

【子ども園】

【小学校】

日程：9月2日(土) 日程：9月16日(土)

時間：10:00～ 時間：9:30～

14:30

11:30



食育・にとべごはんのこだわりなどについての展示や、実際につくったにとべごはんも展示いたします。ぜひご覧になってください。

Check!

Thank you

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 補食	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	骨や力になる	体の調子を整える				
1	金	<始業式> リングジュース			りんごジュース	46	桜えびの ばりばりピザ 牛乳	チーズ さくらえび 殻のり 牛 乳 きょうざの 皮 マヨネーズ	115
		ごはん・いわしの蒲焼き・野菜の生姜醤油かけ さつま汁・パインゼリー	まいわし さつま汁 揚げ豆腐 ゼラチン 寒天	米 片栗粉 砂糖 じゃ が芋 砂糖 油	こまつな にんじん もやし きゅうり しょうが 椎茸 だい ごん ねぎ パイン ジュース				
4	月	ごはん・鶏のみそ焼き・肉じゃが・冬瓜のスープ・オレンジゼリー	鶏肉 みそ 豚肉 豆 腐 ゼラチン	米 砂糖 しらたき じゃがいも 片栗粉	にんじん さやいん げん さやえんどう しょうが 玉葱 とう がん オレンジ ジュース	342	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃが芋 オリーブ油	123
5	火	中華丼・わかめサラダ・なし・牛乳	豚肉 エビ わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんじん しょうが にんにく だけこの 水煮 椎茸 はくさい きゅうり もやし ね ぎ なし	331	ウィンナーチーズ 蒸しパン 牛乳	たまご ウィン ナー 牛乳 プロ セスチーズ ホットケーキ ミックス 砂糖 バター	191
6	水	<おやつ> 二色サンド		食パン	いちごジャム フ ルベリージャム	85	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛 乳 蒸し中華種 油	124
		ごはん・赤魚の粕漬焼き・ひじきと大豆の煮物 キャベツのみそ汁・ほうじ茶のプラマンジェ	あかうお みそ 油揚げ 大豆 豆腐 ゼラチン チヂミ 牛乳 生クリーム	米 しらたき 砂糖 じゃが芋 砂糖 油	にんじん さやいん げん キャベツ ねぎ				
7	木	トマトクリームスパゲティ・フレンチサラダ・レモンゼリー・牛乳	鶏肉 エビ ゼラチン 牛乳 生クリーム 寒 天 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 油 バター	カットマト ブ ロッコリー にんじ ん たらこ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁	408	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがい も バター	98
8	金	発芽玄米入りごはん・鮭のごま焼き・彩りサラダ・けんちん汁・プリン	さくら 枝豆 大豆 油揚げ 豆腐	米 玄米 砂糖 じゃが 芋 ごま油	にんじん しょうが コーン きゅうり キャベ 玉葱 ごぼう だいごん ねぎ	379	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食 パン 砂糖	138
11	月	ミルクパン・かぼちゃグラタン・押し麦のサラダ コンカッセスープ・ブドウゼリー	鶏肉 ベーコン ゼラ チン 牛乳 生クリー ム チーズ 寒天	ミルクパン 小麦粉 押し麦 砂糖 じゃが いも マカロニ 砂糖 油 バター	かぼちゃ パセリ に んじん 赤ピーマン 玉葱 マッシュルー ム きゅうり コーン はちまき ジュース	363	鮭おにぎり 牛乳	鮭 焼きのり 牛 乳 米	171
12	火	ごはん・かじきのごまみそ焼き・カラフルサラダ とりごぼう汁・マンゴーゼリー	めかじき みそ 大豆 鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 砂糖 じゃが芋 ごま マヨ ネーズ	赤ピーマン 万能 ねぎ しょうが きゅう り 玉葱 ごぼう だい ごん マンゴー ジュース	348	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	134
13	水	<おやつ> チーズパン		チーズパン		96	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまい も	113
		麦ごはん・錦卵・五目豆・和風カレースープ・キウイフルーツ	鶏肉 たまご 大豆 ベーコン ひじき	米 押し麦 砂糖 ご ん にゃく じゃがいも 油	にんじん チンゲン ツライ 玉葱 ごぼう れんこん だいごん ねぎ 切りネギ				
14	木	ごはん・サンマの塩焼き・おかかポテト・玉ねぎのみそ汁 抹茶ミルクゼリー・黒蜜かけ	さんま 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチ ン 青のり 寒天 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 片栗粉 バ ター	玉葱	375	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフ レック マシュ マロ バター	135
15	金	梅豆ごはん・豆腐のステーキのこバターソースかけ 野菜のゴマ醤油かけ・五目汁・豆乳プリン	大豆 豆腐 ゼラチン 豆乳 寒天	米 小麦粉 片栗粉 砂 糖 じゃがいも ごま 油 バター	ゆかり こまつな に んじん 万能ねぎ カットネ たらこ しめじ えのきだけ もやし だいごん 椎 茸 だけこの水煮	320	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご ウィン ナー 牛乳 ホッ トケーキミックス 砂糖 マヨ ネーズ	180
19	火	まごはやさしい給食 大豆わかめごはん・ホキのみそマヨ焼き・ポテトと豆のサラダ キノコ汁・みかん	大豆 ホキ みそ 依 き込みわかめ	米 じゃがいも 砂糖 にま マヨネーズ ご ま油	赤ピーマン にんじ ん 万能ねぎ しょう が きゅうり 玉葱 だ いごん 椎茸 えのき だけ しめじ みかん	339	ブルベリーケーキ 牛乳	たまご 牛乳 砂 糖 小麦粉 バ ター フルベ リージャム	245
20	水	<おやつ> パナナ			バナナ	34	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	153
		ごはん・じゃが芋のコロッケ・小松菜と油揚げのおひたし 青菜と豆腐のスープ・カルピスかん	豚肉 たまご 油揚げ 削り節 豆腐 寒天 カルピス	米 じゃがいも 小麦 粉 パン粉 片栗粉 砂 糖 油	こまつな チンゲン ツライ 玉葱 もやし 椎茸 しょうが				
21	木	栗ごはん・いかの香味揚げ・なっとう和え・じゃが芋のみそ汁・りんごゼリー	いか 納豆 油揚げ みそ ゼラチン	米 片栗粉 砂糖 じゃ がいも くり ごま油 ごま油	ほうれんそう にん じん ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ だい ごん りんご ジュース	380	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッ カー マシュマ ロ	107
22	金	クリーミーカレーうどん・ポテトサラダ・フルーツポンチ・牛乳	豚肉 蒸しかまぼこ 豆腐 大豆 クリーム チーズ 牛乳	うどん 小麦粉 じゃ がいも 砂糖 油 バ ター マヨネーズ	にんじん 万能ねぎ 玉葱 はくさい きゅ うり えのき しも ん果汁 ミックスフ ルーツ缶	352	おかかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	161
25	月	発芽玄米入りごはん・豚肉の塩こうじ焼き・じゃが芋のそぼろ煮 せんべい汁・グレープフルーツゼリー	豚肉 鶏肉 ゼラチン 寒天	米 玄米 塩こうじ じゃがいも 砂糖 南 部せんべい 油	さやいんげん にん じん こまつな しょ うが ごぼう だいご ん ねぎ しもん果汁 グレープフルーツ	360	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 うど ん ごま油 油 にんじん 玉葱 キャベツ	102
26	火	ツナトースト・かぼちゃのサラダ・チキントマトスープ・ヨーグルト	まぐろ 缶詰 枝豆 鶏 肉 大豆 ヨーグルト	食パン じゃがいも マヨネーズ 油	かぼちゃ にんじん トマト パセリ レモ ン果汁 玉葱 きゅう り にんにく 皮ロ リー キャベツ	380	塩昆布おにぎり 牛乳	塩昆布 牛乳 米	145
27	水	<おやつ> チョコチップパン		チョコチップパン		112	お好み焼き 牛乳	たまご 削り節 さくらえび 青の り 牛乳 小麦粉 油 キャベツ 天かす	128
		塩昆布ごはん・鯖の文化干し・じゃが芋のしゃきしゃき 豆腐とわかめのみそ汁・りんご	大豆 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ 塩昆布 わかめ	米 玄米 じゃがいも 砂糖 油	にんじん こまつな きゅうり 玉葱 ねぎ りんご				
28	木	ゆかりごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ・ひじきと野菜おかか和え 秋の里汁・アセロラゼリー	竹輪 たまご 削り節 豆腐 ゼラチン フロ ンチーズ 青のり ひじき	米 小麦粉 さといも 片栗粉 砂糖 油	ゆかり にんじん キャベツ 椎茸 えの き だけ しめじ だい ごん ねぎ アセロラ ジュース	330	キャラメルアップル チーズケーキ 牛乳	キャラメルアップ ルチーズケーキ	114
29	金	ごはん・月見つくね・インゲンもやしゴマ和え すまし汁・小豆ミルクゼリー	豆腐 鶏肉 たまご うすら卵 ちんしんか まぼこ ゼラチン ゆ め 小豆 昆布 寒天 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗 粉 ごま	さやいんげん にん じん 糸かぶき しょ うが ねぎ もやし し めじ	369	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

※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



November



2023年9月

2023年9月

献立紹介

4	月	今日の『冬瓜のスープ』は出汁にひき肉を入れ、そこに冬瓜を形がつかないようにとろとろに煮込みます。豆腐を加え、しょうがとうすくち醤油で味を調べて完成です。冬瓜は冬のうりと書きますが7月から9月が旬の夏野菜です。95%が水分で出来ており、癖の少ない野菜です。身体の悪いものを出してくれる「カリウム」や、病気にかりにくい体を作ってくれる「ビタミンC」が豊富に含まれています。9月もまだまだ暑いですが、ごはんをたべて元気に過ごしましょう。
14	木	今日は『さんまの塩焼き』です。旬を迎えるさんまは脂がのってとても美味しくなります。その脂にはドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（EPA）と呼ばれる頭のはたらきを良くする栄養素がたくさん含まれています。さんまは背が青黒く、腹が銀白色をしています。まるで刀のような姿から『秋刀魚』と書くようになりました。今回はさんまのうま味を感じられるように塩焼きにしました。旬のさんまを味わって食べてください。
19	火	今日は新学期最初の『まごはやさしい』にとべごはんの日です。みなさん『まごわやさしい』の食材を覚えていますか？『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『キノコ汁』では、『や』にあたる「やさしい」や『し』にあたる「キノコ類」が使われています。きのこは「しいたけ」「えのき」「しめじ」と3種類も入っています。他にも食材がたくさん使われているので、『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。
22	金	今日は『かぼちゃのサラダ』です。かぼちゃの旬は7月から8月と夏の野菜ですが、収穫されてからしばらく経つと水分が抜けて甘くなります。なので、冬に食べるかぼちゃはほくほくとした甘いイメージがありますね。今日はきゅうり、にんじん、枝豆と一緒にサラダにしました。カレー粉、粒マスタードが入ったドレッシングを和えています。少しスパシーな香りとじっくりと火の入った玉ねぎの甘みが食欲をそそります。かぼちゃも甘く食べやすいので、野菜が苦手なおともだちも食べてみましょう。
29	金	本日9月29日は「十五夜」です。「お月見団子」や秋に実る作物「芋・栗・豆」などをお供えて「おいしいものが沢山食べられますように」や「来年もたくさん実りますように」と感謝や祈りの気持ちを込める行事です。また9月の「十五夜」は「中秋の名月」ともいい、1年の中で一番月が綺麗に見える日です。今年は満月なので、晴れたらみなさんもおうちでお月見してみてください。給食はお月様をイメージした『月見つくね』です。『月見つくね』は野菜をみじん切りにし、鶏肉、豆腐、調味料を混ぜ合わせてつくねを作ります。つくねを成型したら、真ん中のくぼみにウズラの卵を黄身が割れないように慎重に入れ、焼いて完成です。食べ物に感謝しながら、残さず食べましょう。



秋分の日

秋分の日が祝日に定められている理由は「祖先をうやまい、亡くなった人をしのぶ」ためです。この日はお墓参りに行って、お墓の掃除やお仏壇のお参りとお供えをします。日本には春と秋にお彼岸があり、それぞれ「春分の日」「秋分の日」を中日として前後3日間をさします。今年の秋分の日は9月23日なので、9月20日から26日までの7日間が秋のお彼岸となります。春には「ぼた餅」、秋には「おはぎ」をお供えする文化があります。にとべごはんでも行事食として、おはぎを提供します。お楽しみに！



生活リズムが乱れていませんか??

夏休みが終わり、2学期が始まります。
夏休み明けには、夏の疲れや生活リズムの乱れなどからくるからだの不調を感じやすくなります。日々の生活リズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう！



朝ごはんはしっかりと

朝ごはんを食べることで体温が上がり、寝ている間につかわれたエネルギーや栄養素を補充します。脳にも栄養がいくので集中力が高まり、1日を元気に活動しやすくなります。おにぎりやパンだけでも食べた方がよいですが、卵や肉、魚などのたんぱく質や果物、乳製品をプラスするように意識して、朝ごはんを食べる習慣をつくりましょう！



早寝早起き

早寝早起きは生活リズムを整えるのに欠かせない要素のひとつです！
「寝る子は育つ」という言葉があるように、睡眠には心身の疲労を回復させ、脳やからだを成長させるはたらきがあります。また、朝早く起きて朝日を浴びることで頭とからだが目覚め、朝から元気に過ごすことができます。早寝早起きを心がけ、学校生活を送りましょう！

NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

お彼岸

きな粉・黒ゴマおはぎ 各8個分

・米	90g	・きな粉	30g
・もち米	210g	・砂糖	30g
・水	360ml	・黒ゴマ	40g
・塩	ふたつまみ (すりごま)	・砂糖	40g



きな粉・黒ゴマ おはぎの作り方

- ①米ともち米を洗米し、分量の水で30分ほど浸水する。
- ②普通の炊飯モードで炊く。
- ③きな粉・砂糖を混ぜ合わせる。
- ④黒ゴマ(すりごま)・砂糖を合わせる。
- ⑤ごはんが炊き上がった後、蒸らすせずにすぐに分量の塩を振る。
※蒸らすとべちゃべちゃになるので、炊き上がった後すぐに⑥の工程に移れるようにしましょう！
- ⑥⑤のごはんを水で濡らしためん棒などでご飯粒が半分残るくらいまでつぶす。
(半殺しとも言い、粒が少し残り粘りが出るくらいが目安です♪)
- ⑦⑥を16等分して、俵型に成型する。
※少し手を湿らせるとうまく成型できます！
- ⑧8個ずつ、③きな粉と④黒ゴマをまわらせて完成です！

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

豆腐のやわらかお月見団子

◀ 白玉団子 ▶

15個分

- ・白玉粉 1と1/2カップ
- ・絹豆腐 1/2丁
- ・水 適量

◀ みたらし餡 ▶

- ・しょうゆ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ5
- ・みりん 大さじ1
- ・水 1/2カップ
- ・片栗粉 大さじ1弱



豆腐のやわらかお月見団子の作り方

- ①ボールに絹豆腐をいれ、泡だて器などで滑らかになるようにつぶし、白玉粉を入れてよくこねる。
- ②様子を見ながら水を加えて耳たぶくらいのやわらかさになったら、15等分にしてひとつひとつ丸める。
- ③鍋にお湯を沸かして、5分ほど茹でる。
- ④浮いてきたらすくい網などですくい、氷水にとって冷ます。
- ⑤鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけてみたらし餡をつくる。
- ⑥白玉団子を高く重ねるようにして盛り付ける。
- ⑦お好みでみたらし餡をつけて食べてください♪
※きな粉やあんこをつけて食べたり、汁物などに入れて食事として食べても美味しいです。

秋は、一年を通して月が一番きれいに見える季節です。中でも昔の今宵の8月15日(新暦で今年は9月29日)は『十五夜』と呼ばれ、月が最もきれいに見えると言われてます。昔の暦の9月13日(新暦で今年は10月27日)にもお月見をする文化があり、この日は『十三夜』と呼ばれます。この2日間は、秋の農作物が無事に収穫できたことを感謝する行事とされ、お月見団子やすずき、季節の果物などをお供えし、味わう文化があります。十五夜には15個、十三夜には13個のお団子をお供えして、きれいな月を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

Pickup NEWS part2

スターシェフコラボ企画を 実施しました！



7月にスターシェフコラボを実施いたしました。
今回は中華料理の『wakiya 小沢義文シェフ』とイタリア料理の『Casa di Camino 川上春樹シェフ』にご協力いただき、メニューを考案していただきました！どちらもお店を出している料理を給食で出せるようににとべごはんにアレンジして提供しました。いかがでしたか？次のスターシェフコラボは今年の12月の予定です。
お楽しみに♪



Thank you