

NITOBEGOHAN

*にとべごはん NITOBEGOHAN

秋は野菜やきのこ、魚や果物などさまざまな食べ物が旬を迎えます。にとべごはんでもこの時期に美味しい食材を使ったメニューが登場します。『食欲の秋』食事からも秋を感じましょう。



『にとこみゆランチデー』を実施します！

『にとこみゆランチ』は、新渡戸文化小学校の縦割り班の活動のひとつで、1年生から6年生の交流の場面をつくるのが目的です。にとべごはんでは、具たくさんのお弁当給食を提供します。食べることを通してもっと仲良くなってもらえたらうれしいです。給食の時間をみんなで楽しく過ごしてください♪



KONDATE



FISH



VEGETABLES



MEAT

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 血や肉になる	黄色の食べ物 腸や骨になる	緑色の食べ物 体の働きを整える				
1	水	〈おやつ〉 二色サンド	食パン	いちごジャム ブルーベリージャム		85	かぼちゃの マフィン 牛乳	だまご牛乳 砂糖 バター かぼちゃ	199
		梅じゃこごはん・ぶりの照り焼き・もやしのごま和え 鶏ごぼう汁・小豆ミルクゼリー	ぶり 鶏肉 豆腐 ゼラチン 小豆 じゃこ 寒天 牛乳	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油	にんじん 万能ねぎ さやいんげん 梅 ちゆり キャベツ ごぼう だいこん	324			
2	木	ミルクパン・ポテトミートグラタン・スティックサラダ ベーコンスープ・プリン	豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	ミルクパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも プリン 油 バター	にんじん ビーマト トマト ハセリ プロッコリー ごま油 万能ねぎ セロリ だいこん きゅうり キャベツ	408	ねぎみそおにぎり 牛乳	みそ牛乳 米 ごま油 ねぎ	158
6	月	年長さんおにぎりアクション ごはん・鰹の人参ソース焼き・肉じゃが きのこ汁・黒ゴマのブランマンジェ	たら 豚肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 しらたき 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ	さやいんげん にんじん 万能ねぎ 玉ねぎ だいこん しいたけ しめじ えのきたけ	358	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	113
7	火	麦ごはん・豆腐のステーキのソースかけ・キャベツのごまドレし和え 吉野汁・パンゼリー	豆腐 鶏肉 油揚げ ゼラチン 寒天	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 バター ごま 油	にんじん ごまつな にんにく しめじ えのきたけ 玉ねぎ キャベツ しょうが だいこん しいたけ ハイソジュース	315	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 中華めん 油 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	124
8	水	〈おやつ〉 チョコチップパン		チョコチップパン		113	シリアルバー 牛乳	牛乳 マッシュマロ コーンフレーク バター	135
		わかめごはん・豚肉の生姜炒め・白菜のゆず風味 だいこんとじゃが芋のみそ汁・ヨーグルト	豚肉 油揚げ みそ わかめ ヨーグルト	米 じゃがいも 油 ごま油	ごまつな にんじん 玉ねぎ しょうが はくさい ゆず ねぎ だいこん	382			
9	木	鮭クリームスパゲティ・ポテトサラダ・なし・牛乳	ベーコン さけ えび 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 油 バター マヨネーズ	プロッコリー 玉ねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム コーン だし	432	ソーセージ マフィン 牛乳	だまごウインナー 牛乳 砂糖 バゼリ マヨネーズ ホットケーキミックス	180
10	金	牛丼・プロッコリーの塩ゆで・レモンゼリー	牛肉 ゼラチン 寒天	米 砂糖 しらたき	にんじん 玉ねぎ さやいんげん プロッコリー しいたけ レモン	383	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 砂糖 中華めん 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	139
13	月	★柳原シェフの献立★ 栗ご飯・鯉とさつま芋の天ぷら・いんげんのごま和え ホタテのむらこもスープ・水ようかん	かつお だまご みそ ホタテ 削り節 寒天 あずき	米 さつまいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 くり ごま	さやいんげん にんじん しょうが ほうれん草 もやし まいたけ コーン えのきたけ ハイソジュース	361	チーズ トースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	138
14	火	ガーリックトースト・スペイン風オムレツ・フレンチサラダ かぼちゃと人参のポタージュ・りんご	ベーコン 鶏肉 だまご 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン じゃがいも 油 バター	ハセリ にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり しめじ りんご	370	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	165
15	水	〈おやつ〉 パナナ		バナナ		34	焼うどん 牛乳	豚肉 牛乳 うどん ごま油 油 にんじん 玉ねぎ キャベツ	102
		ごはん・さつま芋のコロッケ・ひじきと野菜のおかか和え 大根トロトロスープ煮・アセロラゼリー	豚肉 だまご 削り節 鶏肉 ゼラチン ひじき	米 さつまいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 片栗粉	にんじん キャベツ さやいんげん 玉ねぎ しいたけ だいこん しょうが アセロラジュース	343			
16	木	菜めし・かじきの香味焼き・カラフルサラダ キャベツのみそ汁・カルピスカン	かじき 油揚げ 豆腐 みそ 菜めし 寒天 カルピス	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも ごま油 マヨネーズ	ごまつな ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	346	ウインナー チーズ蒸しパン 牛乳	だまごウインナー 牛乳 チーズ 砂糖 バター ホットケーキ ミックス	191
17	金	麦ごはん・豚肉のカレー焼き・野菜のゴマ醤油かけ しょうがのあったかスープ・みかん	豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま	ごまつな にんじん ほうれん草 もやし だいこん みかん	359	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも 油 オリーブ油	90
20	月	まごはやさしい給食 塩昆布ごはん・赤魚の粕漬焼き・おかかポテト 貝たくさんのスープ・豆乳プリン	あかうめ みそ 豆乳 削り節 生揚げ 寒天 ゼラチン 塩昆布 舞のり わかめ	米 玄米 じゃがいも 砂糖 ごま バター	にんじん しいたけ チンゲン菜 ねぎ しょうが	340	お好み焼き 牛乳	だまご削り節 牛乳 さくらえび 青のり 小麦粉 油 キャベツ	128
21	火	五目うどん・秋野菜のごまみそ和え・柿・牛乳	鶏肉 油揚げ みそ さつま揚げ 牛乳	うどん 砂糖 ごま さといも さつまいも 油	にんじん ごまつな かぼちゃ ごぼう さやいんげん ねぎ だいこん なす かき	315	おかかおにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	161
22	水	〈おやつ〉 チーズフランスパン		チーズフランスパン		80	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	134
		ごはん・和風おろしハンバーグ・お浸し さつま芋のみそ汁・抹茶ミルクゼリー	豚肉 牛肉 豆腐 だまご 削り節 鶏肉 みそ ゼラチン 寒天 ひじき 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつまいも 黒砂糖 片栗粉 油	ごまつな にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ ごぼう しいたけ だいこん しょうが 片栗粉	342			
24	金	中華丼・大根の中華漬け・やわらか杏仁豆腐・牛乳	豚肉 えび ゼラチン 牛乳 寒天	米 砂糖 油 ごま油	にんじん ごまつな しょうが にんにく だけのこ しいたけ はくさい だいこん きゅうり	363	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	98
27	月	ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ・カリカリじゃこサラダ 和風カレースープ・ミルクティーゼリー	ちくわ だまご ベーコン ゼラチン チーズ 青のり 寒天 じゃこ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま ごま油	にんじん キャベツ チンゲン菜 ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	370	桜えびの バリバリピザ 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 きょうさの皮 マヨネーズ	115
28	火	ハヤシライス・にんじんツナサラダ・フルーツポンチ・牛乳	牛肉 ツナ	米 小麦粉 砂糖 油 バター ごま	トマトジュース トマト にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム らっふさう レモン ミックスフルーツ缶	379	ブルーベリー ケーキ 牛乳	だまご牛乳 砂糖 小麦粉 バター ブルーベリージャム	212
29	水	〈おやつ〉 メープルサンド		発芽食パン ター メープルシロップ		104	マッシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マッシュマロ	107
		発芽玄米入りごはん・鯖の文化干し・じゃが芋のシャキシャキ和え 豆腐とわかめのみそ汁・キウイフルーツ	さば 油揚げ 豆腐 みそわかめ	米 玄米 じゃがいも 砂糖 油	にんじん ごまつな きゅうり 玉ねぎ ねぎ キウイフルーツ	350			
30	木	ゆかりごはん・鶏肉の味噌焼き・ごぼうサラダ 秋の里汁・マンゴーゼリー	鶏肉 みそ ツナ 豚肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 さといも じゃがいも 片栗粉 ごま マヨネーズ	ゆかり にんじん 水菜 しょうが ごぼう もやし ねぎ しいたけ しめじ だいこん マンゴージュース	365	シュガーパン 牛乳	牛乳 砂糖 食パン バター	153

※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 成宮 諄美

November



2023年11月

2023年11月

献立紹介

13	月	本日のにとべごはんは、『スターシェフコラボ』の日です。和食の柳原尚之シェフがみなさんのために考えてくださいました。主食の『栗ごはん』は、炊いたごはんに栗の甘露煮を混ぜ合わせました。甘い仕上がりになっているので味わってみてください。『鰹(かつお)とさつまいもの天ぷら』は、旬の鰹とさつまいもを使っています。鰹は春と秋に旬を迎え、秋は『戻り鰹』と呼ばれています。脂が乗っていて濃厚な味わいになっています。『ほたてのむらくもスープ』は、スープにほたてのだしが染み出ている、ふわふわの卵と相性抜群です！みなさんがおいしく食べられるように、考えてくださったメニューです。感謝の気持ちを忘れずに、たくさん食べましょう。
16	木	11月のさかな『かじき』の登場です。『かじき』は、上あごから伸びるとも長く鋭いふんというものを持つのが特徴の魚で、それを使って獲物を捕らえます。給食室の前の廊下に等身大のイラストが貼ってあるので、見てみてくださいね♪かじきは、良質な脂とうま味を多く含み、人のからだではつくることのできない必須アミノ酸と呼ばれる栄養も豊富に含んでいます。本日は『かじきの香味焼き』にしてみました。かじきのうま味を感じながら、香味タレと一緒に食べてください。
20	月	『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』はごまなどの種実類、『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。今日のとべごはんの『赤魚の粕漬け焼き』は、酒粕、みそ、みりんを混ぜ合わせたものに漬けて焼きます。酒粕とはお酒が造られるときにでるかたまりですが、焼くとアルコールがとび、酒粕の甘みを感じることができます。魚が苦手なおともだちも挑戦してみましょう！
21	火	『五目うどん』は野菜、鶏肉、かまぼこなどさまざまな食材が入り、具たくさんで栄養たっぷりです。五目とは、5種類と意味ではなく、たくさんの種類の材料をつかった料理のことを言います。たくさんの栄養が染み出したおつゆと一緒にうどんを食べてください。『秋野菜のごまみそ和え』は、秋が旬の野菜がたくさん入っています。ごまの風味を感じながら、旬の野菜を探してみてください！



空気が乾燥するこの季節は、風邪をひきやすくなります。
手洗い・うがいを丁寧に行いましょう。
3食しっかり好き嫌いせずにバランスよく食べて
健康的な体を作りましょう。



免疫力を高める食事

免疫力は、食事や生活習慣を整えることにより高めることができます。ビタミンAやビタミンCは、体のなかに入ってきたウイルスや細菌と戦うために必要な細胞を活性化させたり、粘膜を守る働きがあります。そのため食事面では、特にこれら2つのビタミンを意識してとりましょう。また、風邪などが流行している時はネギやしょうがなどの、菌の増殖を抑える働きのある食材をとり、病気の原因菌と戦う力をつけましょう。



和食の日

毎年、11月24日は「和食の日」とされています。【和食：日本人の伝統的な食文化】がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さについて考える日として制定されました。和食の特徴は新鮮な食材とその食材が持っている味を尊重する調理法や自然の美しさや季節の移ろいを表現すること、そして健康的な食生活を支えることができる栄養バランスなどがあります。日々の食事に和食を多く取り入れることを意識してみましょう。

はしの正しい使い方

はしを正しく使うことができますか？日本の食事マナーにおいて、はしの使い方はとても重要です。はしは食べ物をつまんだり、はさんだりして使うほかに、混ぜる・切る・すくう・くるむなどの使い方があります。その他にも【嫌いばし】と言われる間違っただししの使い方もあります。

【嫌いばし】の例

【迷いばし】：はしを持ちながら、料理の上でどれを取ろうか迷う動作をする

【よせばし】：料理の入ったお皿をはしを使って自分の方に寄せる

【さしばし】：食材をはしに突き刺す

自分のはしの使い方を見直し、正しく上手なはしの使い方ができるよう心がけましょう。



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

豚肉のネギ塩焼き5人分

・豚ロース	80gを4枚	A
・ごま油	10g	
・にんにく	1.5g	
・塩	2g	
・みりん	5g	
・こしょう	少々	
・長ネギ	25g	
・白ごま	2.5g	
・片栗粉	1.5g	

豚肉のネギ塩焼きの作り方

- ①にんにくはすりおろし、長ネギはみじん切りにします。
- ②白ごまは乾煎りしておきます。
- ③片栗粉をみじん切りにしたネギ全体になじむようにまぶします。
- ④残りのAの材料と③をすべて混ぜ合わせ下味の調味料を作ります。
- ⑤豚肉に④で下味をつけ、1時間ほどじっくり漬け込みます。
- ⑥フライパンで両面しっかり焼きます。



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

梅しそつくね5人分

・鶏ひき肉	170g	A
・木綿豆腐	90g	
・長ネギ	25g	
・大葉	2枚	
・砂糖	小さじ2	
・醤油	小さじ1/2	
・みりん	小さじ1/2	
・片栗粉	13g	
・塩	少々	
・ねり梅	5g	
・カット梅	8g	

梅しそつくねの作り方

- ①木綿豆腐は水切りをしておきます。
- ②長ネギはみじん切りにし、大葉は千切りにします。
- ③鶏ひき肉と塩だけで、粘りが出るまでこねます。そこに、水切りした豆腐を加えこねます。
- ④さらに、ねぎとAを加え全体が均等に混ざるようにしっかり混ぜます。
- ⑤均等に混ぜたら、丸平型に形を整えて両面にこんがり焼き色がつくまでよく焼きます。



スターシェフコラボを実施します！！

Thank You

にとべごはんでは、学期に一度スターシェフコラボを実施しています。スターシェフが考案したレシピをもとに、新渡戸文化学園の“給食”であるにとべごはんに特別メニューとして提供します。子ども園は11月、小学校は12月に実施します。お楽しみに♪

近茶流宗家
柳原尚之シェフ

近茶流とは、懐石料理の流派のひとつです。

日本橋ゆかり
野永喜三夫シェフ



《こども園献立》

- ◆ 栗ごはん
- ◆ かつおと さつま芋の天ぷら
- ◆ いんげんのごま和え
- ◆ ホタテの むらくもスープ
- ◆ 水ようかん



《小学校献立》

- ◆ 麦ごはん
- ◆ ジョア
- ◆ 鶏肉の西京漬け
- ◆ 和風コールスロー
- ◆ 具だくさん豚汁
- ◆ 水ようかんの ミルクソースかけ