



豊かな食のある生活

にとべごはん

2023.12

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN

寒さが増すこの時期は体調を崩しやすくなります。元気に二学期を終えて冬休みを迎えるためには好き嫌いせずバランスよく食べることが大切です。今月も栄養満点のにとべごはんをみなさんにお届けします。たくさん食べて元気に過ごしましょう！



Merry Christmas

Pickup NEWS part 1



保護者向け試食会のご案内

【子ども園試食会】

日程：12月7日(木)

時間：12：00～

場所：conference2

人数：5人



【小学校試食会】

日程：12月12日(火)

時間：12：00～

場所：第一カフェテリア

人数：15人



感染症対策の上、人数を制限して実施させていただく予定でございます。詳細は各校からお知らせいたします。ぜひご参加ください。



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 血や肉に走る	緑色の食べ物 腸や心臓に走る	緑色の食べ物 体の働きを整える				
1	金	ごはん・鯖のごまだれかけ・じゃがいものそぼろ煮 豆腐のあんかけ汁・リンゴゼリー	さわかみそ 豚肉 豆腐 ゼラチン	米 ごま油 ごま油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	しょうが ねぎ さやいんげん にんじん ししいだけ もやし りんごジュース	336	シリアルバー 牛乳	牛乳 マッシュマロ コンフレーク バター	139
4	月	ごはん・豚肉の塩こじ焼き・彩りサラダ・石狩汁・ぶどうのヨーグルト	豚肉 昆布 さけ みそ ヨーグルト	米 塩こじ 砂糖 じゃがいも パター マヨネーズ	赤ピーマン 玉ねぎ きゅうり ごぼう にんじん きゃべつ しめじ ねぎ	371	焼うどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 油 玉ねぎ にんじん きゃべつ	101
5	火	わかめごはん・ぶりの西京焼き・かぶの梅ドレサラダ けんちん汁・小豆ミルクゼリー	わかめ ぶり みそ 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳 あずき	米 砂糖 ごま油 しょうが いち ごんにゃく	しょうが かぶ にんじん きゅうり 梅 ごぼう だいこん ねぎ	316	のり塩ポテト 牛乳	牛乳 青のり 油 中華めん ごま油 オリーブ油	94
6	水	〈おやつ〉 チョコチップパン 麦ごはん・錦卵・カラフルサラダ・キャベツのみそ汁・みかん		チョコチップパン		108	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 しょうが にんにく しいだけ 玉ねぎ だいこん	128
			鶏肉 ひじき たまご 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 じゃがいも ねぎ ごんにゃく マヨネーズ	玉ねぎ にんにく 赤ピーマン ねぎ きゅうり きゃべつ みかん	338			
7	木	さつまいもの彩りごはん・鯖のオニオンソースかけ・野菜のごまドレかけ 鶏ごぼ汁・ミルクゼリー桃ジュレのせ	さば 鶏肉 豆腐 ゼラチン 寒天 牛乳	米 さつまいも ごま 油 砂糖 じゃがいも	コーン にんにく しょうが 玉ねぎ ごまごま もやし にんじん ごぼう だいこん 万能ねぎ ももジュース	328	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	164
8	金	手作りコーンパン・フレンチサラダ・トマトシチュー・かぼちゃのプリン	豚肉	強力粉 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター かぼちゃのプリン	コーン きゃべつ にんじん きゅうり 玉ねぎ トマト ハセリ	349	焼きおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米	156
11	月	ごはん・白身魚のサクッと揚げ・肉じゃが・五目汁・カルピスかん	ホキ 豚肉 豆腐 寒天 カルピス	米 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 しらたき じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいこん ししいだけ だけご 万能ねぎ	282	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 中華めん 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし	116
12	火	★郷土料理★ 長崎県 ちゃんぽん・浦上そば・シースケキ・牛乳	豚肉 竹輪 豆乳 みそ さつまいも アヲム 牛乳	ちゃんぽん麺 つきこ 砂糖 スポンジ サ ラダ油 ごま油	にんじん じゃがいも さやいんげん にんにく しょうが コーン キャベツ ねぎ ごぼ う もやし 椎茸 ミッ クスフルーツ缶	389	ピザトースト 牛乳	食パン チーズ 食パン パター 油 玉ねぎ コーン	151
13	水	〈おやつ〉 チーズフランスパン 生姜と油揚げの炊き込みごはん・かじきのカレースティック揚げ ひじきと野菜のおかか和え・せんべい汁・レモンゼリー		チーズフランスパン		80	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	
			油揚げ かじき ひじき 削り節 鶏肉 寒天 ゼラチン	米 片栗粉 せんべい 油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ ごぼう だいこん ねぎ ごまごま レモン	345			
14	木	ごはん・マーボー豆腐・中華風きゅうりの甘酢漬け・りんご・牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいだけ だけご きゅうり だいこん りんご	313	マーマレード ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 パター 砂糖 小麦粉 マーマレードジャム	202
15	金	麦ごはん・鯖の塩焼き・カリカリじゃこサラダ・なめこのみそ汁 ほうじ茶のブランマンジェ	さけ じゃこ 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 生クリーム 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ ごまごま	324	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	152
18	月	★クリスマスメニュー★ エビピラフ・フライドチキン・パジルサラダ・ベーコンスープ クリスマスチョコチップカップケーキ	鶏肉 えび たまご 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 パター 小麦粉 油 砂糖 チョコチップ	玉ねぎ にんじん ハセリ だいこん きゅうり きゃべつ ブロッコリー ごまごま いちご	481	キラキラゼリー 牛乳	ゼラチン 牛乳 砂糖 シモン ぶどうジュース	72
19	火	まごはやさしい 発芽玄米入りごはん・鯖の干草焼き・おかかポテト 貝たぐさんのスープ・豆乳プリン	たらみそ 削り節 鶏肉のわかめ 寒天 ゼラチン 生揚げ 豆乳	米 玄米 小麦粉 ごま マヨネーズ パター ゼラチン 生揚げ 砂糖 しょうが	にんじん 万能ねぎ しいだけ ねぎ チンゲン菜 しょうが	359	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 砂糖 ウインナー ホットケーキミッ クス マヨネーズ パセリ	181
20	水	〈りんごジュース〉 ごはん・じゃがいものコロッケ・もやしのごま和え 玉ねぎと卵のみそ汁・アセロラゼリー	豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	りんごジュース	46	チーストースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	
			鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	玉ねぎ もやし にんじん きゃべつ さやいんげん アセロラジュース	380			
21	木	ごはん・竹輪の二色揚げ・じゃがいものシャキシャキ和え 舌野汁・マンゴーゼリー	竹輪 青のり たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 片栗粉	にんじん きゅうり 玉ねぎ だいこん しいだけ 小松菜 マンゴージュース	371	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 削り節 青のり 牛乳 小麦粉 油 きゃべつ	126
22	金	みそらーめん・じゃがいものごまサラダ・キウイフルーツ・牛乳	みそ 豚肉 牛乳	中華麺 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし きゃべつ にら きゅうり キウイフルーツ	273	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	136
25	月	ミルクパン・チーズインハンバーグ・ポテトサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ・ミルクゼリー・梅ソースかけ	豚肉 牛乳 豆腐 牛乳 たまご チーズ ベーコン 豆乳 寒天 ゼラチン	ミルクパン 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン きゃべつ レモン ブロッコリー カリフラワー ゆず ぶどうジュース	425	おかかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	164
26	火	ごはん・厚揚げの肉みそだれ・きゃべつのごまドレ和え キノコ汁・いよかん	生揚げ 豚肉 みそ	米 油 ごま油 片栗粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが だけご 万能ねぎ きゃべつ にんじん 玉ねぎ だいこん しいだけ しめじ えのき け いよかん	251	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 フランスパン バター ハセリ	141
27	水	じゃこごはん・つみれ汁・レンコンのサラダ・ピーチゼリー	じゃこ たら いわし たまご みそ 豆腐 ゼラチン 寒天	米 ごま 片栗粉 油 砂糖	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん ししいだけ ごまごま れんこん きゅうり 玉ねぎ ももジュース	259	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	99
28	木	ゆかりごはん・鶏肉の塩昆布焼き・なっとう和え 大根と芋のみそ汁・抹茶ミルクゼリー	鶏肉 塩昆布 なっとう 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 ごま油 砂糖 黒砂糖 片栗粉 じゃがいも	ゆかり ごまごま にんじん もやし だいこん ねぎ	339	桜えびの パリパリピザ 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 餃子の皮 マヨネーズ	115

※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
高橋 知世

NITOBEGOHAN RECIPE1 ☆

鮭のちゃんちゃん焼き 5人分

・生さけ	5切れ	A
・しょうゆ	大さじ1	
・酒	小さじ1	
・おろししょうが	少々	
・白みそ	小さじ4	B
・砂糖	小さじ1	
・しょうゆ	小さじ1	
・みりん	大さじ1	
・酒	少々	
・おろししょうが	少々	
・溶かしバター	小さじ1	

鮭のちゃんちゃん焼きの作り方

- ① 鮭にAの調味液で下味をつけておく。
- ② キャベツ、玉ねぎ、もやし、青ピーマンなどのお好みの野菜をサッと炒めておく。
- ③ 炒めた野菜を敷き、下味をつけた鮭をのせBを混ぜ合わせてつくったタレをかけてオーブンでこんがり焼きあげて完成！！



鮭のちゃんちゃん焼きは北海道石狩地方の郷土料理ですが漁師料理としてつくられていたそうです。「ちゃちゃっとつくることができるから」「お父ちゃんががつくるから」などの理由でちゃんちゃん焼きという名前になりました。

NITOBEGOHAN RECIPE2 ☆

お好み焼風卵焼き 5人分

・サラダ油	小さじ1	具
・キャベツ	150g	
・にんじん	50g	
・ねぎ	15g	
・冷凍シーフードミックス	40g	
・塩こしょう	少々	
・卵	300g	
・お多福ソース	大さじ2	
・かつお節	少々	
・青のり	少々	

お好み焼風卵焼きの作り方

- ① 野菜はみじん切りをしサラダ油で具材を炒めておく。(シーフードミックスは解凍しておく。)
- ② 具材が炒められたら、卵を流し入れ火が通るまで加熱する。
- ③ 卵に火が通ったらお好みの大きさにカットしてお多福ソース、かつお節、青のりをかけて完成！！



具だくさんの卵焼きになっているので野菜や海鮮類が苦手なお子さんでも食べやすくなっています。ぜひ、つくってみてください。

スターシェフコラボ企画！11月に実施されました♪

11月にこども園でスターシェフコラボを実施しました！今回は『近茶流宗家 柳原尚之シェフ』にご協力いただき、メニューの考案をしていただきました。特にホタテのむらくもスープは、丁寧にとったかつおだしとホタテのうまみが詰まったスープでした。いかがでしたか？
 次回は12月に小学校のにとべごはんでスターシェフコラボを実施します。お楽しみに♪

「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



Pickup NEWS part2

こども園のにとべごはんで郷土料理の献立を提供します！！

〈献立〉

- ちゃんぽん
- 浦上そば
- シースケキ
- 牛乳

こども園の今年の食育のテーマは「郷土料理」です。今学期は長崎の郷土料理がこども園のにとべごはんに登場します！
 長崎はポルトガルとの交流があったため、郷土料理にも海外の文化・食事が多く取り入れられています。ちゃんぽんも中華料理がもとに作られました。にとべごはんでコクを出すため豆乳を入れてまるやかなちゃんぽんのスープを作ります。『浦上そば』『シースケキ』もにとべごはんにアレンジして提供します。お楽しみに！

Thank you



SEE YA!



2023年12月

2023年12月

献立紹介

8	金	『手作りコーンパン』は給食室で1から作りしました。1つ1つ丁寧にこねて焼き上げています。焼きたてのパンは香ばしくてとてもおいしいです。トマトベースのシチューにもよく合うので、味わいながらたくさんたべましょう。
12	火	本日の給食は長崎県の郷土料理です。長崎県は昔から外国との交流があったため、郷土料理も様々な国の料理がとり入れられています。『ちゃんぽん』は中華料理がもとになって作られました。お肉や野菜、えびやイカの魚介類などたくさんの食材が入り、様々な栄養が取れます。今回は豆乳を使ったコクのあるスープに仕上げました。『浦上そばろ』はポルトガル人が作り、家庭料理として広まりました。長野県の学校では給食の定番メニューにもなっているそうです。『シースケーキ』はスポンジケーキにカスタードクリームを挟み、ホイップクリームを乗せ、シロップに漬けたパイナップルと桃をトッピングしたショートケーキです。今日はアレンジして献立に入れました。長崎の郷土料理がどんな味なのかわって食べてみてください。
18	月	本日のにとべごはんは「クリスマスメニュー」です☆ 『フライドチキン』はスパイスなどを混ぜた粉を鶏肉にまぶして揚げます。バターで味付けした『エビピラフ』と相性抜群です♪ デザートは『クリスマスカップケーキ』は、チョコレートの生地にチョコチップを混ぜ込んで焼き上げて、生クリームといちごでかわいくスペシャルなトッピングで仕上げました。みんなのために給食室で一生懸命作りしました。見た目や味を楽しみながらみんなでたのしく食べてくださいね。
19	火	『まごわやさしい給食』の日です。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。これらをすべて使って作った給食が『まごわやさしい給食』です。『わ』・『や』・『し』・『い』にあたる『具たくさん』のスープは、その名の通り具がたくさん入っていて、スープだけで『まごわやさしい』の食品をたくさんとることができます。栄養が豊富に染み出したスープをたくさん飲んで寒い冬も元気に過ごしましょう！
25	木	今日は『クリスマス』です。にとべごはんで人気のメニューの『チーズインハンバーグ』はハンバーグにチーズを混ぜ込んで焼きます。チーズはみんなの骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれています。また、焼くと香ばしい香りが広がります。今年もあと一週間ほどでおわりですが、クリスマスや冬休みをたくさん楽しんで、また1月にみんなの元気な姿を見られるのを楽しみにしています。

冬休みの食生活のポイント

昔から伝わる食文化を知ろう！

日本には一年を通して季節にまつわるさまざまな行事食があります。年末年始にかけてもいろいろな行事食があり大晦日に食べる「年越しそば」、お正月に食べる「おせち料理」や「お雑煮」などが代表的です。行事食は地域や家庭によってさまざまですが昔から大切にされてきました。



食べすぎに気を付けよう！

食事はゆっくりよく噛んで食べることを意識しましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような時間と量を考えて食べることが大切です。食べすぎに気を付けましょう。

今年の冬至は12月22日です

今年の冬至は12月22日です。冬至は一年の中で太陽が出ている時間が一番短い日のことです。「冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。また、冬至の日には「ん」がつく食べ物を食べるという風習もあり、「ん」には「運」がかけられていて縁起がいいとされているため、冬至の日には「ん」がつく食べ物が食べられています。冬至の時に食べるといいとされている「ん」がつく食べ物は「うどん(うどん)」「かんてん」「きんかん」「ぎんなん」「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」の七種類です。

かぼちゃの煮物の作り方



＜材料5人分＞
・かぼちゃ 250g ・だし汁 大さじ5 ・砂糖 大さじ1
・しょうゆ 小さじ1 ・みりん 小さじ1

＜作り方＞
①かぼちゃを適当な大きさに切っておく。
②鍋に調味料とかぼちゃをいれ、落とし蓋をして煮てかぼちゃに味をしみこませる。
③かぼちゃがやわらかくなって味がしみたら完成！

☆かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれていて、のどや鼻の粘膜を丈夫にする働きや病気から体を守る働きがあります。