

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBE GOHAN

あけましておめでとうございます！
お正月はお家でおせちを食べましたか？
にとべごはんにも登場するおせちにはこれ
から1年間を健康に過ごせるようにとそれぞ
れの料理に願いが込められています。寒い
冬を元気に過ごせるように苦手な食べ物に
もチャレンジしてみましょう。



Check!

短大生の考えたメニューが登場！！

1月31日

- ◆香ばしい
ガーリックライス
- ◆野菜たっぷり！
めかじきのトマト煮込み
- ◆ブロッコリーと
ツナのさっぱりサラダ
- ◆元気！
ぽかぽかかぼちゃスープ
- ◆レモンと
みかんのゼリー

3学期は、新渡戸文化短期大学で
栄養士の勉強をしている学生がにと
べごはんの献立を考えてくれました！
テーマは、『冬が旬のお魚』
をつかった栄養満点の献立です。
これから栄養士になる短大生が、
『お魚が苦手な人でも食べやすいよ
うに』という思いを込めて、一生懸命
に新しいメニューを考えてくれました。
ぜひ味わって
食べてくださいね。
お楽しみに！



2月7日

- ◇ごはん
- ◇サクツとかじきまぐろ
の竜田揚げ
～和風香味ダレ～
- ◇小松菜の煮びたし
- ◇かぶの
とろとろおみそ汁
- ◇甘い!!
ミルクーみかんゼリー

K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育捕食	原材料	エネルギー (kcal)
			青色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	腸や心になる	体の働きを整える				
4	木	ごはん・鶏のごまだれかけ・じゃがいものそぼろ煮 さつまいものみそ汁・ぼんかん	鶏肉 みそ 豚肉	米 ごま油 砂糖 たまご 片栗粉 油 じゃがいも さつまいも	しょうが ねぎ さやいんげん ごぼう にんじん ししいだけ だいこん ほんかん	355	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	113
5	金	七草うどん・かぼちゃのサラダ・牛乳・ぶどうゼリー	鶏肉 かまぼこ 寒天 ゼラチン 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖	だいこん かぶ せり 七草 かぼちゃ きゅうり にんじん 玉ねぎ ぶどうジュース りんごジュース	266	ゆかり おにぎりの 牛乳	のり 牛乳 米 ゆかり	152
9	火	〈始業式〉 りんごジュース 鮭寿司・豚肉の生姜炒め・お浸し・かぶと芋のみそ汁・ゆず茶ゼリー	さけ のり 豚肉 削り節 油揚げ みそ ゼラチン	米 砂糖 ごま油 ごま油 じゃがいも	きゅうり たくあん 玉ねぎ しょうが ごま油 にんじん たまご ししいだけ ねぎ しももん ゆずシヤム	46	バイクト ポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも オリーブ油	87
10	水	〈おやつ〉 チョコチップパン ごはん・ぶりのんにくしょうゆかけ・じゃがいもとしらたきの煮物 生姜のあったかスープ・いちご	鶏肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油 しらたき じゃがいも 片栗粉	しょうが にんにく さやいんげん ねぎ にんじん だいこん ししいだけ ほうれん草 いちご	108	メーブル トースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖 メーブルシロップ	135
11	木	おせち料理 新春おこわ・松風ゆき・なます・田作り・すまし汁・りんごゼリー	小豆 豚肉 鶏肉 たまご みそ いわし 昆布 豆腐 かまぼこ ゼラチン	米 もち米 砂糖 パン粉 ごま	にんじん だいこん ゆず しょうが しめじ しめじ みつ葉 りんごジュース	396	シリアルバー 牛乳	コーンフレーク バター マッシュマロ	130
12	金	レモンクリームスパゲティ・押し麦のサラダ・牛乳・きんかん	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉 麦 砂糖	レモン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン きんかん	363	ねぎみそ おにぎりの 牛乳	みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ	150
15	月	塩昆布ごはん・赤魚の粕漬焼き・おかかポテト 大根のみそ汁・黒ゴマのبرانマンジェ	塩昆布 あかお みそ 削り節 豆腐 青のり ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 ごま パター じゃがいも 砂糖 練りごま	にんじん ししいだけ しめじ だいこん みつ葉	360	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	152
16	火	ツナトースト・スティック野菜・チキントマトスープ・プリン	ツナ 鶏肉	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖 プリン	レモン 玉ねぎ だいこん きゅうり にんじん にんにく プロッコリー ねぎ セロリー トマト きゃべつ	400	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 玉ねぎ しょうが にんにく ししいだけ	128
17	水	〈おやつ〉 ジョア・ビスケット ごはん・竹輪のチーズ磯部揚げ・じゃがいものシャキシャキ和え きゃべつのみそ汁・アセロラゼリー	竹輪 チーズ 豆腐 青のり たまご 油揚げ みそ ゼラチン	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん きゅうり 玉ねぎ きゃべつ ねぎ アセロラジュース	155	ココア トースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖 ビュアココア	136
18	木	まごわやさしい わかめごはん・鰯の照り焼き・もやしのごま和え 豆腐のあんかけ汁・小豆ミルクゼリー	わかめ さわか 豆腐 鰯 牛乳 ゼラチン あずき	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	もやし にんじん さやいんげん ねぎ きゃべつ ししいだけ	291	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 削り節 牛乳 青のり 小麦粉 油 きゃべつ	126
19	金	ごはん・つくね焼き・じゃがいものごまサラダ・鶏ごぼう汁・みかん	豆腐 鶏肉 たまご	米 パン粉 砂糖 ごま 油 じゃがいも 片栗粉 ごま油 練りごま	にんじん しょうが ねぎ きゅうり ごぼう だいこん 玉ねぎ みかん	349	フルーツ ポンチ 牛乳	牛乳 砂糖 しももん ミックスフルーツ	68
22	月	麦ごはん・鰯の冬野菜あんかけ・カリカリじゃこサラダ 和風カレースープ・レモンゼリー	たら じゃこ 寒天 ゼラチン ベーコン	米 麦 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	れんこん にんじん かりふろー こんろ プロッコリー ねぎ きゃべつ きゅうり だいこん しももん チンゲン菜	291	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 フランスパン バター パセリ	135
23	火	ゆかりごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ・肉じゃが 豚汁・いよかん	豆腐 豚肉 生揚げ みそ 寒天 油揚げ ゼラチン	米 小麦粉 油 パター 片栗粉 砂糖 ごま油 しらたき じゃがいも さといも こんにゃく	ゆかり にんにく しめじ きのこ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ いよかん	312	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	95
24	水	〈おやつ〉 チーズフランスパン ごはん・かじきのりチーズ包み揚げ・水菜と油揚げのごまサラダ せんべい汁・ヨーグルト	かじき チーズ のり じゃこ 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	米 香ばさの皮 油 ごま ごま油 せんべい	水菜 だいこん きゅうり しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ にんじん こまつな	80	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	73
25	木	ぶどうパン・マカロニグラタン・フレンチサラダ コンカッセスープ・レアチーズプリン	鶏肉 エビ 牛乳 チーズ ベーコン ゼラチン クリームチーズ	ぶどうパン 油 マカロニ パター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ プロッコリー マッシュルーム ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり パセリ ブルーベリー	443	鮭おにぎりの 牛乳	さけ のり 牛乳	165
26	金	ごはん・鮭の梅みそマヨネーズ焼き・かぶのサラダ さつま汁・抹茶ミルクゼリー・黒蜜かけ	さけ みそ 豆腐 さつま揚げ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 油 黒砂糖 片栗粉	うめ しそ かぶ ねぎ にんじん きゅうり ししいだけ だいこん こまつな	288	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 クワイター 砂糖 ホットケーキミックス マヨネーズ パセリ	175
29	月	ドライカレー・ポテトサラダ・牛乳・キウイフルーツ	豚肉 牛肉 チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム りんご きゅうり コーン キウイフルーツ	362	ブルーベリー ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 ブルーベリージャム	236
30	火	発芽玄米入りごはん・鰯の文化干し・カラフルサラダ・吉野汁・ピーチゼリー	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ ゼラチン 寒天	米 玄米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	赤ピーマン 玉ねぎ きゅうり にんじん だいこん ししいだけ こまつな 糖ジュース	340	桜えびの バリバリピザ 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 マヨネーズ きょうざのかわ	115
31	水	〈おやつ〉 パナナ ごはん・ホタテとほうれん草入り卵焼き・ひじきと野菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁・豆乳プリン	たまご ほたて ひじき 削り節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 にんじん きゃべつ ねぎ こまつな	34	チーズ トースト	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	141

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。

栄養士 成宮 諄美



2024年1月

2024年1月

献立紹介

5	金	「七草うどん」の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの7種類の野草または野菜のことです。新暦の1月7日が「七草の日」とされていて、「七草がゆ」などを食べる文化があります。本日はその七草を使って、うどんにしてみました。つゆに七草の味や香りがたっぷり染み出しています。たくさん食べて体を温め、今年も元気に頑張りましょう！
9	火	今日は始業式です。冬休みは楽しめましたか？給食室の先生たちは、元気みなさんに会えるのを今日まで楽しみにしていました♪「鮭寿司」は、ごはんの中に旬の鮭やたくあんときゅうりなども入っていて彩り豊かでとてもおいしいです。「豚の生姜炒め」との相性も抜群なので、普段お魚が苦手な食べられないおともだちもチャレンジするチャンスです！また、「かぶと芋のみそ汁」や「ゆず茶ゼリー」でも旬の食べ物を使っています。旬の食べ物を探しながら楽しく食べてくださいね。
11	木	本日は「おせち料理」です。季節の区切りにあたる日のことを「おせち」といい、おせち料理はお正月の最も大切な料理です。にとべごはんでも登場する「田作り」は、「祝い肴（いわいざかな）」の一つとされていて、田作りにつかう小さいながらも頭と尾がそろった「カタクチイワシ」は縁起が良い食べ物だといわれています。「なます」はだいたい「ごま」のことと言いますが、種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。今日の献立の『豆腐のあんかけ汁』は、かつお節でとったおいしいだしに、にんじんやもやしなどの野菜や、きのこ・豆腐など「まごわやさしい」の食べ物がたくさん入っていて栄養満点です。風邪をひかないように、温かいスープで体をポカポカにしてください！
18	木	『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。『ご』はだいたい「ごま」のことと言いますが、種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。今日の献立の『豆腐のあんかけ汁』は、かつお節でとったおいしいだしに、にんじんやもやしなどの野菜や、きのこ・豆腐など「まごわやさしい」の食べ物がたくさん入っていて栄養満点です。風邪をひかないように、温かいスープで体をポカポカにしてください！
24	水	「かじきのりチーズ包み揚げ」は、給食室で1つ1つ春巻きの皮でかじきとりのりとチーズを包んで、揚げています。かじきは、疲れた体を元気にしてくれたり体にとって、よい栄養がたくさん含まれています。こころを込めて作ったので、みんながたくさん食べてくれると給食室の先生たちも、とっても嬉しです！「水菜と油揚げのごまサラダ」の「水菜」は冬が旬の食べ物で、みんなの骨や歯を強くしてくれる「カルシウム」などの栄養が豊富です。食感もみずみずしく、シャキシャキしているのでとてもおいしいです。楽しみにしていてくださいね。

〈1月の行事食〉

1月は新しい年の始まりということで正月の「おせち」や7日の「七草」11日の「鏡開き」など、1年間健康に過ごせますようにと願いを込めた行事・行事食があります。日本の伝統文化・食文化を大切にしていきたいですね。

〈お正月〉

お正月に食べられる「おせち」は様々な縁起物や願いを込めた料理があります。また、包丁を使うと「縁を切る」という悪いイメージがあるため、お正月の間は料理をしなくてもいいように保存がきくものをお重に詰めていました。おせちの定番料理の意味を少しだけ紹介します。

数の子にはしんの卵です。卵の数がたくさんあることから子孫繁栄の願いが込められています。

田作りは「ごまめ」というカタクチイワシの子どもを干したのを使う料理です。昔はこいわしを細かくしたものを田んぼの肥料にしたことから今年も豊作になるようにと願いがこめられ「田作り」と名づけられました。

なますは大根と人参の紅白なますが一般的です。紅白は縁起がいい色とされており、お祝い事などにも選ばれる色です。

伊達巻きは形が昔の書物や掛け軸に似ていることから知識・文化の発展を願ったといわれています

黒豆は「マメ(豆)に元気に働けるように」と、無病息災を願って食べられています。



〈七草〉

1月7日は「人日の節句」と言っており、春の七草の「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を刻んで入れたおかゆを食べます。

七草の若芽を食べることで、自然の力をもらい1年健康に過ごせるように願います。



〈鏡開き〉

「鏡開き」はお正月の間、年神様が依り代にするために供えられていた鏡餅を食べ、神様の力を分けてもらい、健康を願う行事です。



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

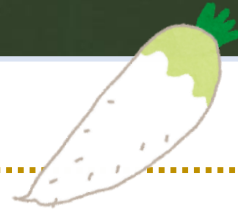
大根のみぞれ汁 5人分

・だし汁	700g	・酒	小さじ1
・にんじん	1/2本	・醤油	大さじ1
・干し椎茸	2g	・塩	少々
・しめじ	1/2パック	・片栗粉	10g
・大根	250g		
・豆腐	1/4パック		
・三つ葉	15g		



大根のみぞれ汁の作り方

- ①だし汁を用意します。
- ②にんじんは短冊切り、干し椎茸は戻してからスライス、しめじは1/2の長さに切ってほぐし、豆腐は1cm角、大根はおろし、三つ葉は3cmくらいの長さに切ります。
- ③出汁に、切ったにんじん、干し椎茸を入れて火にかけます。
- ④にんじんに火が通ったらしめじ、軽く水を切っただいこんおろしを入れます。
- ⑤片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥豆腐・三つ葉を入れ調味料で味を調えたら完成です！



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

石狩汁 5人分

・だし汁	750g	・みそ	45g
・ごぼう	25g	・酒	小さじ1
・玉ねぎ	1/2玉	・バター	5g
・にんじん	1/4本		
・鮭(柵・刺身用)	60g		
・じゃが芋	1個		
・キャベツ	75		
・しめじ	1/2パック		
・ねぎ	1/4本		



石狩汁の作り方

- ①だし汁を用意します。
- ②ごぼうはささがき、玉ねぎは1.5cm角、キャベツは短冊、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切り、しめじは1/2の長さに切ってほぐし、ねぎは小口切りにします。鮭は2cm角に切り、焼いておきます。
- ③鍋に出汁・ごぼう・にんじんを入れ中火にかけます。
- ④ごぼう・にんじんに火が通ったらじゃがいもを入れます。
- ⑤じゃがいもに火が通たら、焼いた鮭・キャベツ・しめじ・を入れます。
- ⑥調味料で味を調えたらバターを加えて完成です。

鮭のうまみが溶け込んだ北海道の郷土料理、「石狩汁」です。バターでコクのある香りが食欲をそそります。寒い季節には温まる汁物をぜひ試してみてください！



Pick up News part2

～ 12月にスターシェフコラボを実施しました ～

スターシェフが考案した特別レシピが小学校のにとべごはんに登場しました！

12月は『日本橋ゆかり』の野永喜三夫シェフにご協力いただきました。当日は給食の時間に教室に来ていただき献立のお話や、子どもたちが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

- 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

ミルクソースがけ。

