

NITOBEGOHAN



にとべごはん NITOBEGOHAN

ご入学、ご進級おめでとうございます！
新渡戸文化学園のおいしい給食“にとべごはん”を
食べて皆さんが元気に学生生活を過ごせるよう
食事の面からサポートしていきます。
今年度もどうぞよろしくお願ひします。

新しく入学された皆さん。ご入学おめでとうございます！
そして在校生の皆さんは、ご進級おめでとうございます！！

暖かい春の陽気と共に、新年度が始まりました。
新しい学年、新しいクラスでの生活が楽しみですね。
学校生活を元気に楽しく過ごすには、健康であることが大切です！
心もからだも健康にするためには毎日の食事が
とても重要です。規則正しい生活と栄養バランスの
良い食事を意識して過ごしてみてください。
みなさんが毎日を元気に過ごせるように
今年度も心を入れて“にとべごはん”をつくります。
残さずたくさん食べてくださいね。



KONDATE



FISH



VEGETABLES



MEAT

4月

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 血や肉にたまる	緑色の食べ物 腸や肉にたまる	緑色の食べ物 体の働きを整える				
1月	ごはん・厚揚げの肉みそだれかけ(豆腐の肉みそ和え) ポテトサラダ・豚汁・デコボン	生揚げ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	米 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マ ヨネース さといも 板こんにゃく	にんにく しょうが だけのご水蒸 万能 ねぎ 赤ピーマン きゅうり 玉葱 ごぼ う にんじん だいご ん ねぎ デコボン	322	オレンジキャロット 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター オ レンジジュース にんじん	154
2火	肉うどん・押し麦のサラダ・黒ゴマのبرانمنジェ・牛乳	生揚げ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	冷凍うどん 油 砂糖 麦 砂糖 練りごま	しょうが 玉葱 ねぎ きゅうり にんじん にんじん きゅうり 赤 ピーマン コーン	334	わかめおにぎり 牛乳	炊き込みわかめ 焼きのり 牛乳 米	214
3水	ごはん・かつおの香味揚げ・筑前煮・豆腐のあんかけ汁・パインゼリー	かつお 鶏肉 豆腐 鶏天 ゼラチン	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 白ごま 油 板 こんにゃく さといも 砂糖	しょうが ねぎ にん じんにんにん ごぼ う だけのご水蒸 さ やいんげん 干し椎 茸 もやし ねぎ ハ インジュース	362	マシュマロ クッキーサンド (おにぎり) 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	109
4木	ごはん・ひじき入り和風コロッケ・彩りサラダ・鶏ごぼ汁・いちご	ほしひじき たまご 鶏肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 しら たき じゃが芋 小麦 粉 パン粉 油 砂糖 板 こんにゃく	ごぼう 干し椎茸 ホールコーン にん じん きゅうり キャ ベツ 玉葱 万能ねぎ いちご	329	桜エビの パリパリピザ (おにぎり) 牛乳	ビザ用チーズ さ くらえび 刻みの り 牛乳 きょう ざの皮 マヨネー ズ	109
5金	中華丼・きゅうりの甘酢漬け・グレープフルーツゼリー・牛乳	豚肉 エビ わかめ 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片 栗粉	しょうが にんにく にんじん だけのご 水蒸 干し椎茸 はく さい こまつな きゅ うり だいご にん じん レモン シロップ アセロ ラジュース	355	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	79
8月	じゃごごはん・豆腐とひじきの和風ハンバーグ・お浸し じゃが芋と大根のみそ汁・ブドウゼリー	じゃご 豚肉 牛肉 豆腐 ひじき 牛乳 たまご 削り節 油揚 け みそ 鶏天 ゼラ チン	米 白ごま油 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 にんじん だい ごん 万能ねぎ ぼ う れんこん にんじ ん しめじ もやし ね ぎ ぶどうジュース	329	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン パ ター 砂糖	154
9火	麦ごはん・さわらのごまダレかけ・じゃが芋としらたきの煮物 かきたま汁・フルーツのヨーグルトかけ	さわら みそ 豆腐 たまご ヨーグルト	米 麦 ごま油 砂糖 白 ごま 片栗粉 油 じゃ がいも しらたき	しょうが ねぎ さや いんげん にんじん チンゲンツァイ 干 し椎茸 ミックスフ ルーツ缶	352	シリアルバー (おにぎり) 牛乳	牛乳 コーンフ レーク バター マシュマロ	139
10水	ごはん・豚肉のみそ焼き(みそハンバーグ)・野菜のゴマ醤油かけ 五目汁・ミルクゼリー・桃ジュレ乗せ	豚肉 みそ 豆腐 ゼ ラチン 鶏天 牛乳	米 白ごま じゃが芋 砂糖	こまつな もやし に んじん だいごん 干 し椎茸 だけのご水 蒸 万能ねぎ もも ジュース	318	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛 乳 油 蒸し中華 めん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	116
11木	わかめごはん・鮭の塩こうじ焼き・インゲンともやしのゴマ和え 生姜のあったかスープ・豆乳プリン	わかめ さけ 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏天 ゼラチン 豆乳	米 塩麹 白ごま 片栗 粉 砂糖	さやいんげん もやし にんにん だいご ん 干し椎茸 ねぎ ぼ うれんそう しょう が	317	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	113
12金	カレーライス・にんじんツナサラダ・キウイ・牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 じゃがいも バ ター 小麦粉 白ごま	にんにく しょうが にんじん 玉葱 りん ご ホールトマト に んじん らっきょう ねぎ	410	ブルーベリーケーキ 牛乳	たまご 牛乳 パ ター 砂糖 小麦 粉 ブルーベリ ジャム	185
15月	発芽玄米入りごはん・豚肉の生姜ゆめ・じゃが芋のごまサラダ せんべい汁・小豆ミルクゼリー	豚肉 鶏肉 鶏天 ゼ ラチン 牛乳 ゆめ小 豆	米 玄米 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 白 ごま 練りごま 南 豆 せんべい	玉葱 しょうが きゅ うり ごぼう だい ご にんじん ねぎ こ まつな	359	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン パ ター 砂糖	136
16火	梅ごはん・かじきの照り焼き・竹輪と野菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁・マンゴーゼリー	めかじき 竹輪 削り 節 油揚げ わかめ みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 白ごま 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	カット梅 ゆかり キャベツ もやし に んじん だいごん こ まつな ねぎ マン ゴージュース	324	のり塩ポテト (おにぎり) 牛乳	梅のり 牛乳 じ ゃがいも オ リーブ油	94
17水	ごはん・鶏肉の塩昆布焼き(つくね) じゃが芋のそぼろ煮・さつま汁・清美オレンジ	鶏肉 塩昆布 豚肉 さつま揚げ 豆腐	米 ごま油 油 じゃ がいも 砂糖	しょうが さやいん げん にんじん 干し 椎茸 だいごん ねぎ こまつな 清見橙 ジュース	323	ソーセージマフィン 牛乳	たまご 牛乳 フィナンシェ ホ ットケーキミックス 砂糖 マヨネー ズ ハゼリ	153
18木	鮭のクリームスパゲティ・スナックエンドウサラダ アセロラゼリー・牛乳	生クリーム ベーコ ン さけ エビ ゼラ チン 牛乳	スパゲッティ 油 パ ター 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	玉葱 マッシュルーム 缶 プロッコリー だいごん きゅうり にんじん スナック えんどう 玉葱 アセ ロラジュース	414	おかかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	164
19金	まごはやさしい給食 ごはん・鯉の千草焼き・野菜ときのこのお浸し 具だくさんのスープ・抹茶ミルクゼリー・黒蜜かけ	まだら みそ わかめ 生揚げ 鶏天 ゼラチ ン 牛乳	米 小麦粉 マヨネー ズ じゃが芋 砂糖 黒 砂糖 片栗粉	にんじん 万能ねぎ こまつな もやし し めじ えのきたけ に んじん チンゲン ツァイ しょうが ね ぎ	323	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま 油 うどん 油 玉ねぎ にんじん キャベツ	101
22月	ごはん・しらすいりたまご焼き・おかかポテト・けんちん汁・ヨーグルト	たまご しらす 干し 煎り節 鶏のり 油揚 け 豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも 無塩バター じゃが芋 板こんにゃく	万能ねぎ ごぼう に んじん だいごん ね ぎ	354	チーズトースト 牛乳	ビザ用チーズ 牛 乳 食パン 砂糖	104
23火	ミルクパン(1歳:軟飯)・ポテトミートグラタン・フレンチサラダ ミネストローネ・オレンジゼリー	豚肉 牛乳 ビザ用 チーズ ベーコン ゼ ラチン	ミルクパン 油 小麦 粉 砂糖 バター じゃ がいも マカロニ	玉葱 にんじん セロ リ 鶏皮 マン ホールトマト ハセ リ キャベツ にんじ ん きゅうり にんに く 玉葱 キャベツ アセロラジュース	353	ゆかりおにぎり 牛乳	焼きのり 牛乳 米 ゆかり	152
24水	麦ごはん・竹輪の二色揚げ(1・2歳:チーズはんぺん) なっとう和え・和風カレースープ・ピーチゼリー	竹輪 青のり たまご 焼きわり納豆 ベー コン ゼラチン 鶏天	米 麦 薄力粉 油 じゃ が芋 砂糖	こまつな もやし に ぼう にんじん だい ごん チンゲンツァ イ ねぎ ももジュ ース	345	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 蒸し中華めん ご ま油 砂糖 片栗 粉 生姜 にんに く 干し椎茸 た けのこ	128
25木	旬の野菜 たけのこ きゃべつ タケノコごはん・鯖の文化干し・肉じゃが・キャベツのみそ汁・美生柑	油揚げ 塩麹 豚肉 豆腐 みそ	米 しらたき じゃ がいも 砂糖	たけのこ にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ ねぎ ジュース-フルーツ	339	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	135
26金	ごはん・とり天(とりハンバーグ)・水菜と厚揚げのたいたん 吉野汁・カルピスカン	たまご 生揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏天 カルピス	米 ごま油 小麦粉 片 栗粉 油 砂糖	にんにく だいごん 水菜 にんじん だい ごん 干し椎茸	330	野菜ハンバーグ 牛乳	牛乳 小麦粉 砂 糖 バター メー プルシロップ にんじん 出汁 醤油 焼きのり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	167
30火	ツナトースト(ツナごはん)・バジルサラダ トマトシチュー・レモンゼリー	ツナ 豚肉 鶏天 ゼ ラチン	食パン マヨネー ズ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	だいごん きゅうり プロッコリー にん じん 玉葱 ホールト マト ハゼリ レモ ン	402	鶏そぼろおにぎり 牛乳		160

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。
※○は1歳の献立内容です。



2024年4月

2024年4月

献立紹介

9	火	みなさんはどんなごはんが好きですか？にとべごはんではお肉やお魚、和食、洋食、中華といろいろな献立が出るのでこれから1年間楽しみにしててください。今日は『さわらのごまだれかけ』です。さわらは焼いても身がしっとりとしていて、食べやすい魚です。今回はごまだれをかけてみました。ごまだれはみそを使っているので香ばしくお魚との相性抜群です。『かきたま汁』はかつお節でだしをとり、野菜を入れて煮ます。片栗粉でとろみをつけたら卵を入れます。卵のふわふわとした食感がおいしいです。味わって食べてください。
12	金	新渡戸文化子ども園の『カレーライス』は、一から手作りで作っています。玉ねぎを茶色く甘くなるまでじっくりと炒めて、鶏肉やにんじん・トマト・りんごなどと一緒に煮込みます。スパイスには、クミン・コリアンダー・ターメリックを使い、子ども園のみんなが食べやすい辛みのないやさしい味になるように調整しています。野菜やフルーツの甘みと玉ねぎの甘みが溶け込んだカレーです。おいしく、残さずにたくさん食べましょう。
15	月	『豚肉の生姜炒め』は、最初に玉ねぎをじっくりといため甘みを引き出します。豚肉は生姜のほかしょうゆ、みりんなどで下味をつけます。豚肉とお肉を炒め合わせて完成です。調味料の甘辛い味付けと生姜のさっぱりとした味がごはんとの相性抜群です。『せんべい汁』は青森県の郷土料理です。南部せんべいが汁を吸って、ふわふわもちもちとした食感になります。野菜もたくさん入っているので食材のうまみが凝縮されています。よく味わって食べてください。
19	金	本日は『まごはやさしい給食』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』はまめ類、『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た給食が『まごはやさしい給食』です。『たらの干草焼き』にはやさいのにんじん・ねぎとさかなのたらが使われています。マヨネーズとみそで和えた野菜をたらの上のせて焼きました。やさいやさかなが苦手な子どもチャレンジして食べてみてください。
25	木	今年『旬の野菜』がテーマです。月に1度みなさんにその時期にとれる旬の野菜を紹介しします。4月の野菜は『たけのこ』と『春キャベツ』です。『春キャベツ』は、秋に種をまき春に収穫されることから春キャベツと言われています。冬に収穫されるキャベツと比べて巻きがゆるく中の葉まで黄緑に色がついています。また葉がやわらかく甘みもあるのが特徴です。きょうはみそ汁に入れました。『たけのこ』はとても成長が早い植物です。1日に数十センチメートルも伸び、あっという間に竹になります。今の時期でしか新鮮なたけのこは食べられません。今日はごはんと一緒に炊き込みました。よく噛んで残さず食べてくださいね。

新渡戸文化子ども園の“にとべごはん”

安全な手作りごはん

新渡戸文化学園のにとべごはんは、栄養士・調理員が心を込めて手作りします。だし、スープ・コロッケ・カレーなども市販のものは使いません。安心して食べられる原材料を厳選し、品質管理、衛生管理に細心の注意をはらいます。

衛生管理においては、保健所の立ち入り調査、調理従事者の月2回の細菌検査、厚生労働省より定められている大量調理管理マニュアルに基づき、調理や片付け作業を行っております。

食育への取り組み

日々のにとべごはんが食育と考えています。「食べたいもの、好きなものが増える子ども」となるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心を持ち、食べてみようとする試みができる場が必要となります。にとべごはんや様々な体験を通して、食べる楽しみや食べ物の大切さ、感謝の気持ち、食事のマナー、季節ごとの食材(旬)や日本の文化や行事を知ることができるように取り組みます。また、園庭の畑では季節ごとに野菜を育てます。野菜を育て、収穫して食べることで、作る喜び、ありがたさ、おいしさを感じてほしいと思います。

和食を多く取り入れた献立

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され世界中で注目を浴びています。和食は私たち日本人が受け継いできた食事ですが、今の日本人の食事は欧米化し和食を食べる機会が減ってきているのが現状です。本園では和食に慣れ親しみ、おいしさを知ってほしいという願いを込めて和食を多く取り入れています。毎日のにとべごはんを通して、和食の素晴らしさを知ってほしいと思っています。

『まごわやさしい』を多く取り入れて

「まごわやさしい」とは、病気になりにくいからだをつくるために積極的に食べてほしい食品の頭文字を取ってできた言葉です。この食材をすべてつけた献立を『まごわやさしい給食』と呼んでおり、新渡戸文化子ども園では定番となりました。今年度も引き続き毎月19日頃の食育の日を実施いたします。

「ま」は、大豆や小豆などのまめ類

豆腐や納豆などのまめをつかった食品

「ご」は、ごま・クルミや栗などの種子類

「わ」は、わかめ・昆布などの海そう類

「や」は、人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンなどのやさい類

「さ」は、サンマやマグロなどのさかなや、イカ・エビなどの魚介類
ちくわ・かつお節などの魚介類をつかった食品

「し」は、しいたけ・しめじ・エリンギなどのきのこ類

「い」は、じゃが芋・里芋などのいも類

「まごわやさしい」を覚えてくれたら嬉しいです。

楽しい食事

なんといっても食事は仲良く、楽しく食べるものです。お友達や先生と一緒に楽しく食べましょう。七夕やクリスマス、節分、ひな祭りなど季節の行事に合わせた行事食も取り入れます。また、パンバイキングや好きなものを好きなだけ食べられるお楽しみバイキングなどもあります。

NITOBEGOHANDAYORI

NITOBEGOHAN RECIPE

★NITOBEGOHAN RECIPE★

ポークチャップ 5人分

- | | | | |
|-------|------|----------|------|
| ・サラダ油 | 大さじ1 | ・ケチャップ | 80g |
| ・玉ねぎ | 300g | ・ウスターソース | 大さじ2 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 | ・水 | 大さじ2 |
| ・豚肩肉 | 360g | ・酒 | 大さじ2 |
| ・塩 | 少々 | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・こしょう | 少々 | ・塩・こしょう | 少々 |
| ・酒 | 大さじ1 | | |



ポークチャップの作り方

- ①玉ねぎを繊維を断つように8mm幅くらいにスライスする。
- ②豚肩肉を食べやすい大きさにカットし、塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ③ケチャップから砂糖までを合わせておく。
- ④フライパンに油をひいてお肉を炒め、火が通ったら一度お皿に取り出しておく。
- ⑤同じフライパンに油をひき、スライスした玉ねぎを甘みが出るくらいまでよく炒める。
- ⑥玉ねぎに火が通ってくったりしたら④のお肉を戻し入れる。
- ⑦③の合わせ調味料を入れてよく炒め煮する。
- ⑧水分が少し飛んで全体に調味料が馴染んだら塩・こしょうで味をととのえて完成！！



正しい手洗いの方法



手には見えない菌がたくさんついています。せっけんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。そしてアルコール消毒も忘れずに！！

①水でぬらす



②せっけんをつける



③手のひらを洗う



④手のこうを洗う



⑤指の間を洗う



⑥指先を洗う



⑦親指を洗う



⑧手首を洗う



⑨水で流す



⑩ハンカチでふく

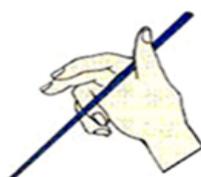


箸を正しく持ちましょう！

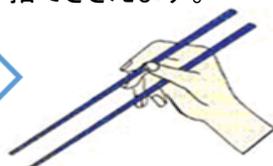


私たちの食事にお箸は欠かせないものです。今のうちにお箸の正しい持ち方をしっかりと覚えましょう。

①下の箸は、親指のつけねとくすり指でささえます。



②上の箸は、親指とひとさし指、中指でささえます。



③下の箸を動かさずに上の箸だけを動かし、箸の先を開いたり、閉じたりします。

