

NITOBEGOHAN



*にとべごはん
NITOBE GOHAN

《 5月が旬の食材 》

かつお

かつおには1年のうち、2回旬があります。3月～6月の『初鯨』と9月～10月の『戻り鯨』です。『初鯨』は脂身よりも赤みが多く、さっぱりと食べられます。熱くなり始める今の時期にぴったりの食材です。かつおは赤身なので生臭さがあり、苦手な人もいますが、薬味と合わせると食べやすいです。にとべごはんでも「かつおの香味揚げ」というメニューがあります。ねぎ・にんにく・しょうがのたれとの相性抜群です！



グリーンピース

グリーンピースは4月～6月が旬の食材です。えんどうが熟しきる前の種のことをグリーンピースといいます。きれいな緑色で、まるまるとした種が特徴です。加熱するとほくほくとした触感になります。新鮮なグリーンピースは甘みがあり香りも良いので苦手な人も食べやすいと思います。また和菓子などに使われている、うぐいす餡のもとにもなっています。ごはんやおやつに彩りを添えてくれる野菜です。



FISH

VEGETABLES

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 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血中に溶ける	腸や胃に溶ける	体の調子を整える				
1	水	たけのごおこわ・鯖の幽庵焼き・じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのスープ・いちご	豚肉 さわか 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 もち米 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ コーン ゆず さやいんげん ごまつな いちご	346	桜エビの パリパリピザ (おにぎり) 牛乳	チーズ さくらえび のり きょうざの皮 マヨネーズ	109
2	木	山菜うどん・ごぼうのサラダ・牛乳・黒ゴマのブランマンジェ	豚肉 鶏肉 油揚げ かまぼこ ツッパ 牛乳 ぜらチン 生クリーム	米 もち米 ごま油 砂糖 こま マヨネーズ	にんじん 山菜 ねぎ しめじ ししいたけ ごぼう もやし 水菜	353	鮭おにぎり 牛乳	さけのり 牛乳 米	165
3	金	憲法記念日							
4	土	みどりの日							
5	日	子どもの日							
6	月	振替休日							
7	火	発芽玄米入りごはん・じゃがいものクロック カリカリじゃこサラダ・さつま汁・プリン	豚肉 たまご じゃこ さつま揚げ 豆腐	米 玄米 小麦粉 じゃがいも パン粉 油 ごま 砂糖 こま カスタードプリン	玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごまつな	323	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	73
8	水	ごはん・中華風卵焼き・だいこんの中華漬け・わかめスープ・杏仁豆腐	たまご 鶏肉 豆腐 わかめ 寒天 牛乳 ぜらチン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん たけのこ しいたけ 万能ねぎ だいこん しょうがのり しょうが えのき ねぎ	312	シリアルバー (おにぎり) 牛乳	牛乳 マシュマロ コーンフレーク バター	133
9	木	ごはん・鮭の塩焼き・じゃがいもと白滝の煮物 大根といものみそ汁・キャロットゼリー	さけ 油揚げ みそ ぜらチン	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖	さやいんげん ねぎ だいこん ごまつな にんじん オレンジジュース	327	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	148
10	金	新じゃがごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ・カラフルサラダ 和風カレースープ・マンダリンオレンジ	豆腐 ベーコン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ	コーン にんにく しめじ えのき 赤ピーマン 玉ねぎ きゅうり ごぼう にんじん だいこん チンゲン菜 ねぎ オレンジ	328	焼きそば 牛乳	豚肉 黄のり 牛乳 中華めん 玉ねぎ にんじん きゃべつ もやし	110
13	月	旬のやさい グリンピース グリンピースごはん・アジの南蛮漬け(鯖のやさいあんかけ) もやしのごま和え・鶏ごぼう汁・マンゴーゼリー	あじ 鶏肉 豆腐 ぜらチン 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こま	グリンピース 玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ さやいんげん ごぼう だいこん 万能ねぎ マンゴージュース	332	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖 メープルシロップ	126
14	火	麦ごはん・豚のカレー焼き・肉じゃが・若竹汁・抹茶ミルクゼリー	豚肉 豆腐 わかめ 寒天 ぜらチン 牛乳	米 小麦粉 砂糖 しらたき じゃがいも 黒砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん だけのこと	347	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 しいたけ 玉ねぎ だけのこと	122
15	水	ごはん・ホキのみそマヨ焼き・なっとう和え 冬瓜とエビのスープ・ほうじ茶のブランマンジェ	ホキ みそ 納豆 豆腐 えび ぜらチン 牛乳 生クリーム	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	しょうが ごまつな にんじん もやし とうがん しいたけ オクラ	334	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 ワイナナー ホットケーキミックス 砂糖 バター マヨネーズ	153
16	木	マヨしらすトースト(しらすのごはん)・パジルサラダ チキントマトスープ・ぶどうのヨーグルト	しらす チーズのり 鶏肉 ヨーグルト	食パン マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	にんじん だいこん きゅうり 玉ねぎ ブロックリー にんにく セロリ トマト きゃべつ パセリ	329	ねぎみそ おにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ	150
17	金	塩昆布ごはん・かつおのにんにく醤油かけ・じゃがいものサラダ きゃべつのみそ汁・りんごゼリー	塩昆布 かつお 豆腐 油揚げ みそ ぜらチン	米 玄米 ごま 砂糖 マヨネーズ	しょうが にんにく 赤ピーマン 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ねぎ りんごジュース	329	チョコチップパン 牛乳	牛乳 チョコチップパン	139
20	月	まごはやさしい給食 ごはん・お魚ハンバーグ・きゃべつのごまドレかけ 具だくさんのスープ・レモンゼリー	とびうお いわし 豆腐 牛乳 たまご わかめ 生揚げ ぜらチン	米 油 パン粉 ごま 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉	玉ねぎ だいこん 万能ねぎ きゃべつ にんじん しょうが しいたけ ねぎ チンゲン菜 レモン	306	マシュマロ クラッカーサンド (おにぎり) 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	103
21	火	旬のやさい そらまめ エビとそら豆のクリームパスタ・ポテトサラダ・牛乳・キウイフルーツ	牛乳 豆腐 ベーコン 生クリーム えび 牛乳	スパウティ 油 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ そらまめ マッシュルーム にんじん きゅうり コーン キウイフルーツ	403	おかかおにぎり 牛乳	削り節のり 牛乳 米	158
22	水	梅ご飯・竹輪のチーズ磯辺揚げ(チーズはんぺん)・じゃがいものごまサラダ 青菜と豆腐のスープ・ピーチゼリー	竹輪 チーズ 黄のり たまご 豆腐 寒天 油揚げ みそ ぜらチン	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	梅 ゆかり きゅうり にんじん しょうが しいたけ チンゲン菜 ももジュース	316	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	160
23	木	ごはん・鯖のオニオンソース・おかかポテト さつま芋のみそ汁・ジュシーフルーツ	さば 削り節 黄のり 鶏肉 みそ	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも バター さつま芋	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ にんじん しいたけ だいこん ジュシーフルーツ	345	ハイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも 油 オリーブ油	87
24	金	発芽玄米入りごはん・豆腐入りメンチカツ・ひじきと野菜のおかか和え 五目汁・アゼロラゼリー	豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 たまご ひじき 削り節 ぜらチン	米 玄米 パン粉 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん きゃべつ だいこん しいたけ たけのこ 万能ねぎ アゼロラジュース	384	チーストースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	135
27	月	ごはん・魚の菜種焼き・野菜ときのこのお浸し なすのみそ汁・カルピスカン	かき たまご 削り節 生揚げ みそ 寒天 カルピス	米 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	しょうが しめじ 菜の花 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム ほうれんそう なす もやし えのき	365	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつま芋	107
28	火	ひじきごはん・鶏のねぎ塩焼き・彩りサラダ かきたま汁・フルーツポンチ	鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ たまご	米 しらたき 砂糖 ごま油 ごま油 油 じゃがいも 片栗粉	にんじん にんにく さやえんどう ねぎ コーン 黄ピーマン 赤ピーマン レモン ブロックリー チンゲン菜 しいたけ ミックジュース	355	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖 ココアパウダー	130
29	水	ごはん・赤魚の粕漬焼き・じゃがいものシャキシャキ和え けんちん汁・豆腐プリン	あかうお みそ 豆腐 油揚げ 寒天 豆腐 ぜらチン	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	にんじん きゅうり 玉ねぎ ごぼう ねぎ だいこん	317	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 削り節 黄のり 牛乳 小麦粉 油 きゃべつ	120
30	木	ごはん・さつま揚げ・押し麦のサラダ・せんべい汁・パインゼリー	たら いわし こんぶ みそ たまご 鶏肉 寒天 ぜらチン	米 砂糖 片栗粉 油 南蛮せんべい	にんじん ごぼう ねぎ しめじ きゅうり コーン 赤ピーマン 玉ねぎ だいこん ごまつな パイナップル	331	焼うどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ	95
31	金	ハヤシライス・アスパラサラダ・牛乳・メロン	牛肉 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト きゅうり にんじん メロン アスパラガス スナップえんどう トマトジュース	390	りんごパウンド 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 リンゴ	187

※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5月

2024年5月

献立紹介

1	水	5月5日は『こどもの日』です。『端午の節句』とも呼ばれていて、男の子の誕生を祝い健やかな成長を祈る行事です。かぶとをかぶった、五月人形と呼ばれる人形を飾ったり、こいのぼりをあげてお祝いします。代表的な食べ物に『たけのこ』や『柏もち』などがあります。本日の給食では『たけのこおこわ』を出します。『たけのこ』は大きくまっすぐに成長するという特徴から、こどもの成長を願った縁起のよい食べ物として食べられるようになりました。いつものごはんとは違ったもちもちした食感を楽しみながら食べてみてください。明日には、こいのぼりのかまぼこも登場するので楽しみにしてくださいね。 そして、3日からはゴールデンウィークが始まります。気温が上がり暑い日も増えてきますが、体調に気を付けて過ごしましょう。ゴールデンウィーク明けに元気いっぱいみなさんに会えるのを給食室の先生たちは楽しみにしています。
20	月	『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材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』は野菜、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのキノコ類、『い』はいも類です。『お魚ハンバーグ』は、とびうおといわしのすり身、たまご、パン粉、玉ねぎなどが入ったハンバーグです。給食室で1つ1つ丁寧に形を整えて、ふっくらと焼き上げます。『貝だくさんのスープ』は、『まごわやさしい』の食材を多く取り入れたスープです。栄養がたくさん染み出したスープはハンバーグとも相性抜群なので、味わってたくさん食べてください。
21	火	旬のやさしい『そら豆』の登場です！『そら豆』は、5月～6月の初夏が旬とされていて、さやが空に向かって育つことからその名がつけました。食べるとからだの疲れがとれて元気が出たり、病気になるにくいからだになります。本日のにとべごはんでは『そら豆のクリームスパゲティ』にしてみました。牛乳をたっぷり使ったクリームソースにえびの赤色とそら豆の緑が入った彩りのよいスパゲティです。麺にソースをたっぷり絡めて食べてください。
27	月	本日の『魚の菜種焼き』は、角切りにしためかじきに生姜としょうゆで下味をつけて、炒り卵・マヨネーズ・しめじ・こまつな・マッシュルームを混ぜ合わせ、カップに入れて焼き上げた料理です。『菜種焼き』は、炒り卵を菜の花の『花』の部分、緑の野菜を『菜』の部分を表しています。さらに食べやすいようにマヨネーズと和えて焼き上げました。『なすのみそ汁』の『なす』は、きれいな紫色をしています。その成分は『アントシアニン』といって目の疲れをとってくれると言われています。他にもなすにはおなかの調子を整えたり、病気になるのを防いでくれる効果があります。旬の野菜でもあるので、よく噛んでたくさん食べましょう。
31	金	『ハヤシライス』は牛肉と玉ねぎ、トマトを煮込んで作ります。玉ねぎはじっくりと炒めると甘みが増し、おいしいハヤシライスに仕上がります。午後のおやつは新メニューの『りんごパウンド』の登場です！角切りにしたりんごを煮て生地の中に混ぜ込みます。焼きたてでふわふわの食感とりんごの風味を感じながら味わって食べてくださいね。

生活習慣を整えよう！

5月は長いお休みが入り生活習慣が乱れやすい時期です。生活習慣が乱れると日中の活動に力が入りにくくなります。元気に活動するために日々の生活を見直してみましょう。

早寝早起き

夜遅くまで起きていると、十分な睡眠がとれず、朝にすっきりと目覚めることができません。昼の活動まで元気が出にくくなります。また、寝ている間に成長ホルモンが分泌され、心も体も元気に活動することができます。



朝ごはんを食べよう

朝起きた時、私たちの体はエネルギーがない状態です。朝にしっかりとご飯を食べて、体と頭を元気に動かすためのエネルギー補給をしましょう。また、よく噛むことによって集中力も高まるので、しっかりと噛んでゆっくり食べましょう。



日中は体を動かす

適度に体を動かすことは体の発達を促します。また、体を動かすことで夜に質の良い睡眠をとることができます。適度に運動しましょう。

5月5日は端午の節句・こどもの日

5月5日は「端午の節句」と「こどもの日」です。

もともと5月5日は「端午の節句」で男の子の健やかな成長を祈り、お祝いする日でした。

1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みと決められました。「こどもの日」は男の子・女の子みんなの成長を祝い、お母さんに感謝する日でもあります。

「端午の節句」には「こいのぼり」や兜飾りなどの「五月人形」を飾ったり、柏の葉でお餅を包んだ「柏餅」や、甘く味付けしたお餅を笹の葉で包み蒸し上げた「ちまき」を食べる風習があります。



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★



山菜うどん 5人分

・うどん	5玉	・しょうゆ	50g
・だし	1.5L	・みりん	大さじ1
・鶏肉	150g	・料理酒	A 大さじ1/2
・にんじん	80g	・砂糖	大さじ1と1/2
・しめじ	70g	・塩	少々
・油揚げ	40g		
・かまぼこ	70g		
・ねぎ	50g		
・山菜ミックス (水煮)	150g		



山菜うどんの作り方

- ①鶏肉は1口サイズに切ります。人参・油揚げは短冊、かまぼこはスライス、ねぎは小口切り、しめじはほぐしておきます。
- ②鍋に張っただしに鶏肉と人参を入れて煮ます。
- ③鶏肉と人参に火が通ったら山菜・しめじ・油揚げ・かまぼこを入れてひと煮たちさせます。
- ④具が煮えたらAの調味料を加えます。
- ⑤ねぎを入れて塩で味を調えたらうどんにかけて完成です。

今回は山菜の水煮を使用しましたが、生の山菜を使った天ぷらをトッピングにしても春を感じられるうどんになります。春の食材を味わってみてください！

★NITOBEGOHAN RECIPE2★



ピーマンの肉詰め 5人分

・ピーマン	5個	・中濃ソース	大さじ2
・合いびき肉	500g	・トマトケチャップ	大さじ2
・牛乳	20cc	・ウスターソース	B 大さじ2
・卵	1個	・赤ワイン	小さじ2
・パン粉	50g	・砂糖	小さじ2
・サラダ油	大さじ1/2		
・玉ねぎ	100g		
・人参	40g		
・塩	少々		
・こしょう	少々		



チーズをお肉に混ぜてもおいしいです。ぜひ試してみてください！

ピーマンの肉詰めの作り方

- ①玉ねぎ人参はみじん切りにして、油で炒めて粗熱を取ります。
- ②ピーマンを縦に半分に切り、種を取ります。
- ③合いびき肉に塩を入れてこねます。
- ④③に粘り気が出てきたら、Aと冷ましておいた玉ねぎ・人参を入れてさらにこねたら、10個に分割します。
- ⑤ピーマンの水気をキッチンペーパーなどでふき取り、④を中に詰めます。
ポイント：ピーマンのふちに肉種が被さるように詰めると、焼いたときにお肉がはがれにくくなります。
- ⑥⑤を200℃13分のオーブンで焼きます。
- ⑦Bの調味料をフライパンに入れて、砂糖が解けるように混ぜながら火かけます。
- ⑧ピーマンの肉詰めに⑦をかけて完成です！

～子ども園の食育活動～



今年の子ども園給食室の食育のテーマは『旬の野菜』です。毎月野菜を2つずつ紹介していきます。今の時代、スーパーに行くと季節関係なく、いつでもいろいろな野菜を手に入れることができます。ですが旬でない野菜は味や香りが弱いです。旬の野菜は栄養価が高いだけでなく、色・味・香りも良く、よりおいしく食べることができます。その季節にしか食べられない旬の味をにとべごはんでぜひ味わってもらいたいと思い、今回食育のテーマにしました。

4月には「タケノコ」と「春キャベツ」を紹介しました。タケノコは成長が早く、収穫の時期を一日逃すと数十cmも伸びてしまうこともあるそうです。成長しきる前に収穫されただけのこはとても香りが良いです。春キャベツは葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴です。皆さんも日々ごはんを

食べるときに意識してみると味の違いに気が付くかもしれません。ぜひ味わって食べてください。

