



豊かな食のある生活 *にとべごはん* 2024. 7

NITOBEGOHAN

にとべごはん
NITOBEGOHAN

7月には毎年恒例の
七夕メニューが登場します。
お楽しみに。



Pickup NEWS part 1



スターシェフコラボ企画を実施しました！

6月25日に子ども園でスターシェフコラボを実施しました。
今回は精進料理の「宗胡」のオーナーシェフである野村大輔シェフ
にご協力いただきメニューを考案していただきました。
精進料理とは、動物性の食品を使わず野菜や穀物など
植物性の食品のみを使って作られた料理のことです。
最近では健康食ブームによって世界的に注目されています。
当日は、『菜飯・はるさめの春巻き・野菜のゴマ酢和え
たっぷり野菜のみそ汁・豆乳ゼリー』を子どもたちに届けました。
次回は小学校で9月にスターシェフコラボを実施する予定です。
お楽しみに♪



K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

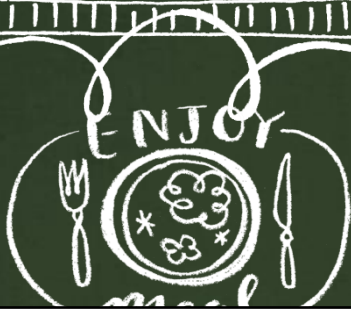
日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			青色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の調子を整える				
1	月	旬のやさい パプリカ ごぼうとベーコンのごはん・鯖のグリルラタトゥイユ(鮭のグリルラタトゥイユ) レズンサラダ・チャウダー・食べるヤクルト	ベーコン さば 牛乳	米 油 バター 小麦粉 オリーブ油 ジャガイモ	ごぼう にんにく なす ブロッコリー 玉ねぎ トマト 赤ピーマン にんじん 黄ピーマン きゅうり 青ピーマン きゅうり 干ししぶどう コーン	404	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	135
2	火	サマースクール ホットドック・のり塩ポテト・とうもろこし	ウインナー 青のり	コッパン バター じゃがいも 油 オリーブ油	きゃべつ とうもろこし	298	おかかおにぎり 牛乳	削り節のり 牛乳 米	158
3	水	麦ごはん・白身魚のサクッと揚げ・じゃがいものジャキジャキ和え きゃべつのみそ汁・黒ゴマのブランマンジェ	ホキ 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 牛乳 生クリーム	米 麦 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ジャガイモ 練りごま	にんにく しょうが にんじん きゅうり 玉ねぎ きゃべつ ねぎ	314	シリアルバー (ごはん) 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マシュマロ	133
4	木	生姜と油揚げのごはん・錦卵・カリカリじゃこサラダ 具だくさんのスープ・ブラム (オレンジ)	油揚げ 鶏肉 ひじき たまご じゃこ わかめ 生揚げ	米 油 砂糖 ごま ごま油 ジャガイモ	しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり しいたけ オリーブ油 ねぎ ブラム	315	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 バター パセリ ソフトフランスパン	141
5	金	★七夕メニュー★ 七夕ごはん・赤魚の粕漬焼き・じゃがいものそぼろ煮 七夕汁・キラキラゼリー	わかめ かまぼこ あかうお みそ 豚肉 セラチン	米 油 ジャガイモ 砂糖 そろめん 花枝	コーン しょうが さやいんげん オクラ だいこん にんじん ぶどうジュース レモン ナタデココ	327	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 中華めん ごま油 片栗粉 しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ きゃべつ もやし	110
8	月	なすとチキンのスパゲティ・シーフードイタリアンサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	ベーコン 鶏肉 チーズ えび 牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しめじ トマト なす きゃべつ きゅうり にんじん ミックスフルーツ	335	ねぎみそおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ	150
9	火	菜めし・鱈のみそチーズ焼き(1・2歳・年少・鯖のみそチーズ焼き) じゃがバターじゃこ炒め・けんちん汁・マンゴーゼリー	菜めしの菜 あじ みそ チーズ しじこ 削り節 油揚げ 豆腐 セラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 バター じゃがいも ごま油 ごんにゃく	ごぼう しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん マンゴージュース	313	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
10	水	ごはん・鮭コロッケ・もやしのごま和え 冬瓜のスープ・レモンゼリー	さけ たまご 鶏肉 豆腐 鰹天 セラチン	米 ジャガイモ 油 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 万能ねぎ もやし にんじん きゅうり とうがん さやいんげん レモン しょうが さやえんどう	366	肉みそ麺	豚肉 みそ 牛乳 砂糖 削り節 青のり 牛乳 片栗粉 しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ だけのご	122
11	木	発芽玄米入りごはん・太刀魚の梅みそマヨ焼き・ひじきと野菜のおかか和え じゃがいもときのこのスープ・メロン	たちうお みそ 豆腐 ひじき 削り節	米 玄米 マヨネーズ じゃがいも	うめ しそ にんじん しょうが しめじ えのきたけ ねぎ メロン	334	桜エビの パリパリピザ (ごはん) 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 ぎょうざの皮 マヨネーズ	115
12	金	ゆかりごはん・鶏肉の塩昆布焼き・ごぼうサラダ なめこのみそ汁・オレンジゼリー	鶏肉 塩昆布 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ セラチン	米 ごま油 砂糖 ごま 油 マヨネーズ じゃがいも	ゆかり ごぼう ねぎ にんじん もやし 水菜 なめこ ごまつな オレンジジュース	342	マシュマロ クラッカーサンド (ごはん) 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	109
16	火	沖縄メニュー 旬のやさい ゴーヤ ジュース・チキアギー・ゴーヤチャンプル もずくのスープ・パイナップル	豚肉 豆腐 たら みそ たまご 豆腐 削り節 もずく	米 油 砂糖 片栗粉	しょうが にんじん しいたけ ごぼう にがうり オクラ パイナップル	350	きなこばなな マフィン 牛乳	たまご 牛乳 きなこ バター 砂糖 小麦粉 バナナ	135
17	水	ごはん・豆腐のステーキきのごソースかけ・じゃがいもとしらたきの煮物 和風カレースープ・りんごゼリー	豆腐 ベーコン セラチン	米 小麦粉 油 バター 片栗粉 ジャガイモ しらたき 砂糖	にんにく しめじ えのきたけ ごぼう さやいんげん ねぎ にんじん だいこん チアゲん りんごジュース	324	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	154
18	木	まごはやさしい給食 わかめごはん・鮭のオニオンソース・お浸し なすのみそ汁・豆乳プリン	わかめ さけ 削り節 生揚げ みそ 鰹天 セラチン 豆腐	米 ごま 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ ごまつな にんじん えのきたけ もやし なす ねぎ	352	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 きゃべつ	101
19	金	終業式 年長イベント ドライカレー・カラフルサラダ・すいか・牛乳	豚肉 牛肉 チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 バター ジャガイモ マヨネーズ	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム りんご 赤ピーマン きゅうり キウイフルーツ	448	じゃがバター (年長さん: パンケーキ) 牛乳	牛乳 ジャガイモ バター	99
22	月	きなこ揚げパン・きゃべつと肉団子のスープ ポテトサラダ・レアチーズプリン	きなこ 豚肉 豆腐 たまご セラチン 牛乳 クリームチーズ	ツイストパン 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ ジャガイモ マヨネーズ	ねぎ しょうが きゃべつ にんじん だしのこ さくらげ ごまつな きゅうり コンソメパウダー	403	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	166
23	火	かきたまうどん・じゃがいものごまサラダ・抹茶ミルクゼリー・牛乳	かまぼこ たまご 鰹天 セラチン 牛乳	うどん 油 片栗粉 花枝 ジャガイモ ごま油 砂糖 ごま 練りごま 黒砂糖	にんじん だいこん しいたけ みつば きゅうり しょうが	291	ポパイケーキ 牛乳	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 油 バター ほうれん草	188
24	水	うなぎと絹さやのごはん・鯖の西京漬け・おかかポテト せんべい汁・ヨーグルト	うなぎ なぎ さわか みそ 削り節 青のり 鶏肉 ヨーグルト	米 ごま 砂糖 バター じゃがいも せんべい	さやえんどう ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ ごまつな	361	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
25	木	ごはん・豚肉の生姜炒め・きゃべつのごまドレ・五目汁・ピーチゼリー	豚肉 豆腐 セラチン 鰹天	米 油 ごま油 ごま 油 ジャガイモ 砂糖	玉ねぎ しょうが きゃべつ にんじん だいこん しいたけ だしのこ 万能ねぎ もよぎ	378	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖 バター にんじん メープルシロップ	141
26	金	ごはん・梅しそつくね(つくね)・なっとう和え 豆腐とわかめのみそ汁・ブドウゼリー	鶏肉 豆腐 納豆 油揚げ わかめ みそ 鰹天 セラチン	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ねぎ しそ うめ ごまつな にんじん もやし ぶどうジュース	324	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	141
29	月	中華丼・だいこんの中華漬け・プリン・牛乳	豚肉 えび 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 プリン	しょうが にんにく にんじん だしのこ しいたけ はくさい ごまつな だいこん きゅうり	404	オレンジ キャラット蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジジュース	155
30	火	発芽玄米入りごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ(はんぺんのりチーズ) 野菜とわかめのごまみそ和え・とりごぼう汁・小豆ミルクゼリー	竹輪 チーズ 青のり たまご わかめ みそ 鶏肉 豆腐 鰹天 セラチン 牛乳 小豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり しょうが ごぼう 万能ねぎ	361	ハイクドポテト 牛乳	牛乳 ジャガイモ 油 オリーブ油	93
31	水	ごはん・かじきの干草焼き・野菜のごま醤油かけ だいこんとじゃがいものみそ汁・アセロラゼリー	かじき みそ 油揚げ セラチン 鰹天	米 小麦粉 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	にんじん 万能ねぎ ごまつな もやし だいこん ねぎ アセロラジュース	335	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	136

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

※○は1歳の献立内容です。

栄養士 成宮 諄美

お見逃し



2024年7月

1	月	旬の野菜『パプリカ』の登場です！パプリカは赤や黄色など様々な色があり、ピーマンに比べて果肉が厚くて甘い味わいが特徴です。本日は『サバのグリンラタトゥイユ』にしてみました。彩り豊かで野菜たっぷりのラタトゥイユソースはサバとの相性抜群です♪他にも、ごはんやスープ、サラダからも野菜をたくさんとることができるメニューになっています。野菜にはそれぞれ違う栄養があり、1つの野菜だけをたくさん食べるより、少しずつでも色々な種類の野菜を食べるほうが栄養のバランスが良くなります。どんな野菜が入っているかみながら探しながら、楽しく食べてくださいね。
2	火	本日はみなさんが楽しみにしていた『サマースクール』の日です。楽しむ準備はできていますか？給食室でも『ホットドック』や『ポテト』など屋台に困んだメニューが登場します。みなさんが楽しんでおいしく食べられるように、一生懸命考えたメニューです。給食室で1つ1つ丁寧に作るので楽しみに待っていてくださいね♪
5	金	毎年7月7日は七夕です。おりひめとひこぼしが1年に1度再会する日で、短冊に願い事を書いてお星さまに願う日として有名ですね。本日のにとべごはんで登場する『そうめん』は七夕の行事食として有名です。おりひめの紡ぐ糸や天の川にみたくて食べられるようになりました。また、汁の野菜は願いを書く短冊の形になっています。デザート『キラキラゼリー』は、夜空にみたくてたぶどうゼリーの上に、キラキラのレモンゼリーとほし形のナタデココが特別に乗っています。みなさん、お星さまに願う願い事はもう決まっていますか？にとべごはんをたくさん食べて、元気に七夕を迎えましょう。
16	火	本日のにとべごはんは『沖縄メニュー』です。沖縄は気温が高く暑い日が多いのが特徴ですが、そんな暑さに負けないための有名な料理がたくさんあります。『ジューシー』は沖縄風の炊き込みごはん、昆布や鶏肉などの味がしっかり染み込んでいます。『ゴーヤチャンプル』は、ニガウリとも呼ばれるゴーヤを豚肉や豆腐、たまごなどと一緒に炒めた料理です。沖縄の方言で『チャンプルー』は『混ぜ込みにしたもの』というイメージがあるそうです。ゴーヤには、夏バテを防ぐビタミンなどがたくさん入っています。苦みがあるのが特徴の野菜ですが、旬のやさいでもあるのでこの機会にぜひチャレンジしてみてください。
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。『鮭のオニオンソース』の『オニオンソース』は、玉ねぎが茶色くなるまで焦げないようにじっくりと炒めます。玉ねぎの甘さを感じられるとてもおいしいソースです。お魚が苦手なお友達も、ソースをたっぷりかけて食べてみましょう！

7月1日～8月31日は熱中症予防強化月間

気温の高い日が続く、7月1日～8月31日を「熱中症予防強化月間」と国が定めています。熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状を起こす病気のことです。家の中でも、室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があります。30℃を超える真夏日では熱中症で亡くなる人が増え、35℃を超える猛暑日は注意が必要です。



水分をこまめにとろう！

のどがかわいていなくても、脱水を起こしている可能性があるため、こまめに水分をとるようにしましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分が含まれた飲み物は水分の吸収がスムーズにできるので、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

睡眠環境を快適に保とう

寝ている間も熱中症になる危険性があるので通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使い睡眠環境を快適に整えてみましょう。また睡眠不足も熱中症の原因になるので十分な睡眠をとれるようにしてください。

体温調節をしよう！

涼しい服装、帽子や日傘を活用するなど、暑さ対策が重要です。室内ではエアコンの設定を28℃を目安に使用しましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜には、からだの余分な熱をとったり、汗で失われるミネラルなどが豊富に含まれています。積極的に食べましょう。

生活習慣を整えよう！

夏休みなどの長期休み期間は、生活リズムが乱れがちになります。それによって1日の食事が2食になってしまうことがあります。基本的な生活習慣を整え、バランスの良い食事を3食とることを心がけてみてください。



NITOBEGOHAN RECIPE1☆



鯖の竜田揚げおろしかけ 5人分

・まさば	5枚	
・こいくちしょうゆ	小さじ1	A
・酒	小さじ2	
・塩	ひとつまみ	
・片栗粉	適量	
・こいくちしょうゆ	小さじ2	B
・酒	小さじ1	
・レモン汁	適量	
・だいこん	80g	
・万能ねぎ	適量	

鯖の竜田揚げおろしかけの作り方

- ①まさばにAの調味料を混ぜて下味をつけます。
- ②大根はおろしておき万能ねぎは小口切りにしておきます。
- ③大根おろしにBの調味料で味をつけて、万能ねぎを混ぜ、おろしソースを作っておきます。
- ④揚げ油を適量準備し、180℃に温度を上げておきます。
- ⑤油の温度が上がったら、下味をつけておいたさばに片栗粉をまぶし、油でカリとするまで揚げます。
- ⑥油で揚げたさばに②で作ったおろしソースをかけて完成です♪



鯖は青魚と呼ばれていて、青魚には血液をサラサラにする働きのある「DHA」と「EPA」という栄養素が含まれています。お魚が苦手な人も一口だけでも食べてみてください。

NITOBEGOHAN RECIPE2☆

太刀魚のレモンソースかけ 5人分

・たちうお	5枚	
・酒	小さじ1	A
・こしょう	適量	
・片栗粉	適量	
・レモン汁	小さじ2	
・こいくちしょうゆ	大さじ1	B
・砂糖	大さじ1	
・本みりん	小さじ1	
・酒	小さじ2	
・水	小さじ2	

太刀魚のレモンソースかけの作り方

- ①太刀魚にAの調味料で下味をつけておきます。
- ②Bの調味料を加熱し、レモンソースを作ります。
※レモン汁は仕上げにいれるとレモンの風味が残りやすいです。
またお好みでせん切りにしたレモンの皮を入れるとレモンの風味が増して、さらに美味しくなります。
- ③揚げ油を適量準備し、180℃に温度を上げておきます。
- ④下味をつけておいた太刀魚に片栗粉をまぶし、油でカリとするまで揚げます。
- ⑤②で作ったレモンソースに油で揚げた太刀魚をくぐらせて完成です♪



タチウオは白銀の体の白身魚で、英語ではhair tail（髪の毛のような尻尾の魚）と呼ばれている細長い尻尾が特徴です。タチウオは夏が旬で、流通する量が多く脂ものっています。

Pickup NEWS part2



本校で海外ジャーナリスト研修を行いました

10か国約30名の方にレクチャー！

食が世界への架け橋に！

5月に本校で株式会社ヤクルトが主催する、健康や食生活を専門とする海外ジャーナリストを日本にお招き日本の食と健康に対する取り組みを知っていただく研修を実施しました。本校では学校給食の様子を見学し「食育」に対する理解を促進するための研修で、栄養士が学校給食についての講話を行いました。

給食の始まりは1790年にドイツのミュンヘンで、貧しい子どもたちに無料で食事が配られたことと言われています。

日本では1889年に、山形県の小学校で貧しい子どもに無料で給食を配りました。

これが日本の給食の始まりだと言われています。

このときの給食のメニューは「おにぎり、鮭の切り身、漬け物」だったそうです。

世界の給食は「食育」という目的がなく、学校給食の位置付けが

日本の給食とは大きく異なっています。

当日は平岩理事長より新渡戸の教育をお伝えする時間や給食の風景を見学する時間、

子どもたちと国際交流する時間も設けられ、素敵な国際交流の場になりました。

世界各地の特色豊かなお土産もいただき、それを見るだけでもグローバル感満載でした！

