

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBE GOHAN

暦の上では秋とはいえ、
残暑厳しい日が続いています。
夏の疲れも出やすい時期ですので
食事と睡眠をしっかりとるよう
心がけましょう！



Pick up News part1

学校説明会にて給食展示を行います！

【子ども園】
日程：9月7日(土)
時間：13:00～14:00

【小学校】
日程：9月14日(土)
時間：午前中

食育・にとべごはんのこだわりについての展示や
実際につくったにとべごはんも展示いたします。
ぜひ、ご覧になってください。



K O N D A T E



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)
			原色の食べ物	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				
2	月	発芽玄米入りごはん・かじきの海苔チーズ春巻き(かじきの海苔チーズ焼き)・菊花のお浸し・なめこのみそ汁・キウイフルーツ	かじき チーズの油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 春巻きの皮 油 じゃがいも	チンゲンツァイ ねぎ ほうれん草 にんじん きのこの花 なめこのまつま ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	342	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ｺｰﾝ油 油 うどん 玉ねぎ にんじん きゃべつ	101
3	火	8月の旬のやさい トマト スズキーニ ラタトゥイユトースト(ごはん、ラタトゥイユ) ハジルサラダ かぼちゃと人参のポタージュ・ミルクゼリー・桃ジュレのせ	牛乳 鶏天 セラチン 生クリーム チーズ	食パン パター 油 オリーブ油 砂糖	にんにく スズキーニ なす 玉ねぎ トマト 赤ピーマン にんじん 黄ピーマン ピーマン だいこん きゅうり ブロッコリー しめじ かぼちゃ ももジュース	319	青のりと天かすの おにぎり 牛乳	薄のりのり 牛乳 米 揚げ玉	162
4	水	ごはん・鮭の梅みそマヨネーズ・じゃがいものそぼろ煮 具だくさんのスープ・オレンジゼリー	さけ みそ 豚肉 わかめ 生揚げ セラチン	米 砂糖 マヨネーズ 油 じゃがいも	うめ しそ しょうが さやいんげん ねぎ にんじん しだいけ チンゲンツァイ オレンジジュース	341	ウイナーチーズ 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 チーズ バター 砂糖 ケキ ミックス	197
5	木	さつまいものごはん・豚肉のカレー焼き(ハンバーグ) なっとう和え・せんべい汁・梨	豚肉 納豆 鶏肉	米 さつまいも ごま 小麦粉 せんべい	コーン こまつな にんじん もやし さやいんげん ねぎ 梨	334	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マシュマロ	145
6	金	ごはん・中華風たまご焼き・パンサンスー・にら玉スープ やわらか杏仁豆腐	たまご 鶏肉 鶏天 セラチン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんじん だいのこ しいたけ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しめじ なら	354	きな粉バナナ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 きな粉 バター 砂糖 小麦粉 バナナ	137
9	月	ごはん・赤魚の粕漬焼き・じゃがいものごまサラダ 冬瓜のスープ・ミルクティーゼリー	あかうお みそ 鶏肉 豆腐 鶏天 セラチン 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 練りごま ごま 片栗粉	きゅうり にんじん しょうが とうがん さやえんどう	316	焼きそば 牛乳	豚肉 薄のりのり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし	122
10	火	菜めし・厚揚げの肉みそだれかけ(豆腐の肉みそだれかけ) ごぼうサラダ・とりごぼろ汁・フルーツのヨーグルトかけ	菜飯の素 生揚げ 豚肉 みそ ツナ 鶏肉 ヨーグルト 豆腐	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ	こまつな にんにく しょうが だれのこ 万能ねぎ ごぼう にんじん もやし 水菜 だいこん フルーツミックス	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	172
11	水	麦ごはん・さつまいものコロック・きゃべつのごまドレかけ 五目汁・グレープフルーツゼリー	豚肉 たまご 豆腐 鶏天 セラチン	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 パン ごま じゃがいも 砂糖	玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん しょうが だいこん しいたけ だれのこ 万能ねぎ レモン グレープフルーツ ジュース	343	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	111
12	木	野菜の甘辛ご飯・鯖の照り焼き・小松菜と油揚げのお浸し きゃべつのみそ汁・アセロラゼリー	ツナ さわら 油揚げ 削り節 豆腐 みそ セラチン	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉	にんじん こまつな さやいんげん もやし きゃべつ ねぎ アセロラジュース	323	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 削り節 薄のりのり 牛乳 小麦粉 きゃべつ	132
13	金	カボチャとブロッコリーのスパゲティ・ポテトサラダ・りんご・牛乳	えび 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム かぼちゃ にんじん きゅうり コーン りんご	350	鮭おにぎり 牛乳	さけのり 牛乳 米	177
17	火	発芽玄米入りごはん・豚肉の生姜炒め・肉じゃが じゃがいもと大根のみそ汁・豆乳プリン	豚肉 油揚げ みそ 鶏天 豆腐 セラチン	米 玄米 油 ごま油 しらたき じゃがいも 砂糖	玉ねぎ しょうが こまつな だいこん ねぎ にんじん さやいんげん	385	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	160
18	水	まごわやさしい給食 きのこの炊き込みごはん・さんまの塩焼き(鯖) わかめのごまみそ和え・和風カレースープ・カルピスかん	油揚げ さま わかめ みそ 鶏天 カルピス ベーコン	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	しめじ しいたけ しいたけ ごぼう さやえんどう だいこん にんじん きゅうり しょうが チンゲンツァイ ねぎ	324	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
19	木	ミルクパン・鶏肉のコーンフレーク焼き(ハンバーグ) シーフードイタリアンサラダ・コンカッセスープ・プリン	鶏肉 チーズ えび ベーコン	ミルクパン 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油 コーンフレーク じゃがいも プリン	きゃべつ きゅうり にんじん トマト 玉ねぎ パセリ	432	おかおにぎり 牛乳	削り節のり 牛乳 米	170
20	金	肉うどん・ごまポテト・マンゴーゼリー・牛乳	牛乳 牛乳 セラチン 生クリーム	うどん 油 砂糖 じゃがいも ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 マンゴージュース	317	りんごの パウンドケーキ 牛乳	たまご 牛乳 パター 砂糖 小麦粉 りんご	185
24	火	9月の旬のやさい くり かぼちゃ 栗いなり(ごはん)・鯖の文化干し・かぼちゃの煮物 すまし汁・ヨーグルト	油揚げ さば 昆布 豆腐 かまぼこ ヨーグルト	米 くり 砂糖	かぼちゃ しめじ みつば	370	ピザトースト 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳 食パン パター 油 玉ねぎ コーン	159
25	水	ごはん・つみれ汁・豆腐のサラダ・黒ゴマのプラマンジェ	たら いわし たまご みそ 豆腐 セラチン 牛乳 生クリーム	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 練りごま	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな きゅうり もやし	318	のり塩ポテト 牛乳	薄のり 牛乳 油 オリーブ 油 じゃがいも	100
26	木	ハヤシライス・カラフルサラダ・ぶどうゼリー・牛乳	牛肉 鶏天 セラチン 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 玉ねぎ マッシュルーム トマト 赤ピーマン きゅうり ぶどうジュース	439	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	147
27	金	ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ(はんぺんのりチーズ) コーン入りサラダ・けんちん汁・柿	竹輪 チーズ 豆腐 薄のり たまご 油揚げ	米 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	きゃべつ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ ごぼう ねぎ だいこん 柿	326	桜えびの バリバリピザ (ごはん) 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 チーズ きょうざの皮 マヨネーズ	121
30	月	ごはん・お魚ハンバーグ・おかかポテト 豆腐とわかめのみそ汁・小豆ミルクゼリー	とびうお いわし 豆腐 牛乳 たまご 油揚げ わかめ みそ 鶏天 セラチン 小豆 削り節 薄のり	米 油 パン粉 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ だいこん 万能ねぎ ねぎ こまつな	338	メーブルトースト 牛乳	牛乳 食パン パター メーブルシロップ 砂糖	138

※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。

栄養士 成宮 諄美



2024年9月

3	火	8月の旬のやさい『トマト』と『ズッキーニ』の登場です！『トマト』にはリコピン、『ズッキーニ』にはカリウムと呼ばれる栄養素がたくさん含まれていて、風邪を予防したり疲れた体をげんきしてくれる効果があります。今回は『ラトトウイユトースト』にトマトやズッキーニを含めた、色とりどりの野菜がのっています。いろいろな野菜の栄養がたっぷりつまっていたトマトソースは、トーストとの相性が抜群でとてもおいしいです。野菜が苦手なお友達も、これからの季節を元気に過ごせるように、この機会に挑戦してみてください！
13	金	新メニューの登場です！『かぼちゃとブロッコリーのスパゲティ』は、玉ねぎやマッシュルームを時間をかけてとった鶏ガラスープでじっくり煮込んだ後、牛乳とホワイトソースでうま味たっぷりのホワイトソースを作ります。玉ねぎやかぼちゃの甘味がおいしいソースに仕上げているので味わって食べてください。
18	水	『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。『きのこの炊き込みごはん』は秋の味覚のきのこがたっぷり入ったごはんです。きのこには様々な種類があり、日本ではしいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、なめこ、エリンギなどがよく食べられます。どんなきのこが入っているか探しながら食べてくださいね。
19	木	みんな大好き！洋食メニューの日です。『鶏肉のコーンフレーク焼き』は、チーズやマヨネーズなどが入った調味料で下味をつけた鶏肉に、パン粉とコーンフレークをまぶして焼きます。マヨネーズとチーズのこくとコーンフレークのサクサク食感がおいしいメニューです。パンやスープとよく合うので味わいながら食べてください。午後のおやつには『りんごのパウンドケーキ』を出します。りんごは『ビタミンC』を多く含んでいておなかの調子を整えてくれます。カラメルとりんごが香ばしいふわふわなパウンドケーキに仕上げるので楽しみにしてください！
24	火	9月のやさい『栗』と『かぼちゃ』の登場です。『栗いなり』はふっくらと煮た油揚げの中に、旬の『栗』がたくさん入ったごはんを給食室で1つ1つ丁寧に詰めて作ります。甘辛く煮た油揚げとホクホクした栗の甘味がよく合います。心を込めて作るのでたくさん食べてください。『かぼちゃの煮物』は、削り節からとった香りのいいだしと調味料でじっくりと煮て作ります。皮までやわらかく、かぼちゃの自然な甘みがおいしいメニューです。かぼちゃの皮には『カロテン』という栄養が多く含まれていて、のどや鼻の粘膜を丈夫にして病気になるのを防いでくれます。昨日は秋分の日でした。これからだんだん日が短くなり、寒い季節が近づいてきます。にとべごはんをたくさん食べて、これからの季節も元気に過ごしましょう！

夏の疲れを吹き飛ばそう！ 疲労回復にはビタミンB1

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎ、たまねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



よく寝ることも大事です



十五夜と行事食 2024年の十五夜は9月17日です

十五夜とは昔の暦で8月15日(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)の夜のことで、「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、「きぬかつぎ」などの里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」(ちょうようのせつく)です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。子ども園のにとべごはんでは菊の花を使った献立が登場します。お楽しみに！



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★



塩焼きそば 4人分

・蒸し中華麺	4人分	・塩	小さじ1/2
・サラダ油	小さじ1	・こしょう	少々
・しょうが、にんにく	各2g	・酒	大さじ1
・豚バラ肉	50g	・しょうゆ	大さじ1
・にんじん	70g	・ごま油	少々
・たけのこ水煮	100g		
・キャベツ	250g		
・乾燥きくらげ	3g		
・好みのシーフード	230g		



塩焼きそばの作り方

- ①しょうが・にんにくはみじん切りにする。にんじん・たけのこ・キャベツは短冊に切る。戻しておいたきくらげはせん切りに切る。
- ②シーフードはあらかじめ火を通しておく。
- ③フライパンに油をひき、しょうが・にんにくを入れて火をつける。香りが出てきたら肉を加えて炒め、火を通す。
- ④続けて硬い野菜から加え炒め、塩コショウで味付けする。食べられる硬さになったら一度取り出しておく。
- ⑤中華麺はレンジで温めてからフライパンで炒める。
- ⑥麺がほぐれたら、取り出しておいた具材をフライパンに戻し、火を通したシーフードも一緒に炒める。
- ⑦残りの調味料を加えて炒める。味見をして足りなかったら塩で味を調整する。最後にごま油で風味を出して完成。

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

冷しゃぶサラダ 4人分

・豚肉	140g	ドレッシング	
・きゅうり	60g	・ごま油	60g
・にんじん	60g	・しょうが	5g
・キャベツ	160g	・長ねぎ	5g
・もやし	120g	・しょうゆ	大さじ1
		・酢	小さじ1
		・砂糖	小さじ1/2
		・すりごま	10g



冷しゃぶサラダの作り方

- ①ドレッシングを作る。(最後かけるときに量は調整してください。) みじん切りにしたしょうが・長ねぎをごま油で炒めて火を通す。調味料とごまを加えてよく混ぜ、沸騰直前まで煮たら火からおろす。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- ②豚肉は水でほぐしておき、沸騰したお湯でゆでる。火が通ったら氷水に取って冷やす。
- ③きゅうりは薄い小口切り、にんじんとキャベツはせん切りにする。水につけてシャキッとさせる。
- ④もやしはゆでて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤冷やした野菜、豚肉を盛り付けてドレッシングをかけたら完成。

Pick up News part2

小学校でスターシェフコラボ企画を実施します！

9月4日に小学校でスターシェフコラボ企画を実施します。今回は、「デリス・ド・キューエール 川上文代料理教室」の川上文代シェフにメニューを考案していただきました。川上シェフは、辻調理師学校外来講師やNHKきょうの料理講師など多方面でご活躍されています。川上シェフが主催されている料理教室の「デリス・ド・キューエール」では本格的なフランス料理やイタリア料理を少人数で学ぶことができます。また、『日曜日に作るらくらくリレーメニュー7day's』、『たれとソースの早引き便利帳』、『イチバン親切的な料理の教科書』、『フレンチ・シンプルレシピ』、『パスタソースレシピ』などの多数の著書も出版されています。メニューは旬の食材がつかわれた彩り豊かなメニューになっているので、残さずたくさん食べてください！



メニュー

- ・舞茸と鮭の炊き込みごはん
- ・豚肉とピーマンのチャンプルー
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・ニラとじゃが芋のみそ汁
- ・チョコようかん
- ・ジョア

