

# NITOBEGOHAN

\*にとべごはん  
NITOBE GOHAN

秋は魚や野菜、果物など旬を迎え美味しいものがたくさんあります。食事から秋を感じてみましょう！



## Pickup NEWS part 1

### スターシェフコラボ企画を実施しました！

9月4日に小学校でスターシェフコラボを実施しました。今回は「デリス・ド・キュイール 川上文代料理教室」の川上文代シェフにご協力いただきました。当日は、川上シェフが教室を訪問し、子どもたちに向けて様々なこととお話してくださいました。次回のスターシェフコラボ企画は12月に小学校で実施予定です。どんなメニューが登場するのか楽しみにしてください！

Thank you



- ★当日のメニュー★
- ・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





# 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				
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える				
1	火	ごはん 錦卵 小松菜と油揚げのお浸し 鶏ごぼろ汁 オレンジゼリー	鶏肉、ほしひじき、たまご、油揚げ、削り節、豆腐、ゼラチン	米、サラダ油、砂糖	玉葱、にんじん、ごま、たまご、ゆず、ほしひじき、りんご、万能ねぎ、オレンジジュース	326	焼きうどん 牛乳	鶏肉、牛乳、ごま油、冷凍うどん、サラダ油、玉葱、にんじん、キャベツ	101
2	水	中華丼 わかめサラダ キウイフルーツ 牛乳	豚肉、エビ、わかめ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、だけのこ水、煮干し、椎茸、はくさい、ごま、たまご、ゆず、やし、ねぎ、ゆめしほ	340	マーメレード ケーキ 牛乳	たまご、牛乳、バター、砂糖、小麦粉、マーメレード	204
3	木	ごはん 鯉のニンニク醤油だれかけ じゃが芋のごまサラダ 吉野汁 ほうじ茶のプラマンジェ	かつお、鶏、もも肉、油揚げ、豆腐、ゼラチン、牛乳、生クリーム	米、砂糖、じゃがいも、ごま油、ごま、練りごま、でんぶ	しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、にんじん、だいこん、干し椎茸、ごま、たまご	336	おふろスク 牛乳	きな粉、牛乳、焼き、バター、砂糖	92
4	金	さつま芋ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 具だくさんのスープ ミルクゼリー・桃ジュレ乗せ	豚肉、みそ、ほしひじき、油揚げ、わかめ、生揚げ、ゼラチン、寒天、牛乳	米、サラダ油、しらたき、砂糖、じゃがいも、さつま芋、もも	にんじん、さやいんげん、にんじん、チンゲンツァイ、しょうが、ねぎ、ももジュース	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	155
7	月	わかめごはん カジキの干草焼き 筑前煮 生姜のあったかスープ りんご	炊き込みわかめ、めかじき、みそ、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、小麦粉、ごま、マヨネーズ、サラダ油、ごま油、じゃがいも、片栗粉、じゃがいも、カット、片栗粉	にんじん、万能ねぎ、ごぼろ、だけのこ水、りんご、さやいんげん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、ほうろ、れんそ	373	ふかし芋 牛乳	牛乳、さつま芋	113
8	火	ピザトースト スティック野菜 ホワイトシチュー カルピスかん	ベーコン、チーズ、鶏肉、牛乳、たまご、カルピス、寒天	食パン、バター、サラダ油、じゃがいも、小麦粉	玉葱、マッシュルーム、豆、鶏、ピーマン、きゅうり、にんじん、スナップエンドウ、しめじ	388	焼きおにぎり 牛乳	みそ、牛乳、米、ごま油、ねぎ	150
9	水	発芽玄米入りご飯 キャベツと肉団子のスープ お浸し プリン	豚肉、豆腐、たまご、削り節	米、玄米、片栗粉、ごま油、はるさめ、プリン	ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、だけのこ水、煮干し、ごま、たまご、ゆず、しめじ、もやし	332	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、サラダ油、キャベツ	93
10	木	ごはん 豆腐のステーキきのこのソースかけ 竹輪と野菜の和え物 かき玉汁 抹茶ミルクゼリー	竹輪、削り節、豆腐、たまご、寒天、ゼラチン、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、バター、片栗粉、じゃがいも、砂糖、黒砂糖	にんにく、しめじ、えのきたけ、キャベツ、ほうろ、れんそ、ゆめしほ、にんじん、チンゲンツァイ、干し椎茸	316	ココアトースト 牛乳	牛乳、食パン、バター、砂糖	136
11	金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 彩り野菜のサラダ 豚汁 フルーツポンチ	さけ、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、塩麹、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま油、さといも、こんにゃく	ホールコーン、にんじん、ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン、しょうが、だいこん、ねぎ、レモン、ミックスフルーツ	340	ソーセージマ フィン 牛乳	たまご、牛乳、ウィンナー、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ、パセリ	155
15	火	ごはん 鯖のオニオンソースかけ(さわら) カラフルサラダ けんちん汁 ビーチゼリー	塩鯖、油揚げ、豆腐、ゼラチン、寒天	米、小麦粉、米油、ごま油、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ、こんにゃく	にんにく、しょうが、玉葱、ほうろ、れんそ、ゆめしほ、にんじん、だいこん、ねぎ、ももジュース	376	バイクドポテト 牛乳	牛乳、じゃがいも、オリーブ油、サラダ油	126
16	水	ゆかりごはん 青のりクロック キャベツのゴマドレサラダ 豆腐のあんかけ汁 ブドウゼリー	豚肉、胃のり、たまご、豆腐、寒天、ゼラチン	米、サラダ油、じゃがいも、片栗粉、砂糖	ゆかり、玉葱、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、りんご、しょうが、干し椎茸、ねぎ、ぶどうジュース	339	マシュマロ クラッカー サンド 牛乳	牛乳、クラッカー、マシュマロ	109
17	木	トマトクリームパスタ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	牛乳、生クリーム、鶏肉、エビ、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、サラダ油、バター、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ	ホールトマト、にんにく、玉葱、マッシュルーム、豆、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ホールコーン	426	鮭おにぎり 牛乳	塩さけ、焼きのり、牛乳、米	171
18	金	<b>まごわやさしい給食</b> 塩昆布ご飯 鯉の人参ソースかけ おかかポテト きのこの味噌汁 黒ゴマのプラマンジェ	塩昆布、まだら、削り節、鶏肉のり、油揚げ、豆腐、みそ、ゼラチン、牛乳、生クリーム	米、玄米、マヨネーズ、じゃがいも、バター、じゃがいも、砂糖、練りごま	にんじん、だいこん、えのきたけ、生しいだけ、ほうろ、れんそ、ゆめしほ	363	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	141
21	月	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁 バインゼリー	鶏肉、豚肉、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、寒天、ゼラチン	米、ごま油、ごま、サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、ねぎ、みじん、しょうが、さやいんげん、ねぎ、ごま、たまご、バインジュース	353	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	139
22	火	<b>10月の旬のやさい きのこ さつま芋</b> きのこうどん コーンポテト 秋いっぱい蒸しパン 牛乳	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、たまご、牛乳、生クリーム、牛乳	冷凍うどん、サラダ油、砂糖、バター、じゃがいも、小麦粉、さつま芋	にんじん、ごぼろ、しめじ、えのきたけ、生しいだけ、ねぎ、ごま、たまご、ホールコーン、パセリ、ゆめしほ、干し椎茸	391	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉、焼きのり、牛乳、米、砂糖、片栗粉	166
23	水	じゃこごはん 竹輪の二色揚げ(はんぺん) レンコンサラダ 和風カレースープ 豆乳プリン	じゃこ、焼き竹輪、鶏肉、たまご、ベーコン、生クリーム、牛乳	米、ごま、小麦粉、サラダ油、じゃがいも、砂糖	りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、玉葱、ピーマン、ホールコーン、パセリ、ゆめしほ	357	チーズトースト 牛乳	チーズ、牛乳、食パン、砂糖	141
24	木	ごはん さつま揚げ 押し麦のサラダ 青菜と豆腐のスープ レモンゼリー	すけとう、だら、まいわし、刺し身、昆布、みそ、たまご、豆腐、寒天、ゼラチン	米、砂糖、片栗粉、麦、サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんじん、ごぼろ、ねぎ、みじん、しょうが、にんじん、玉葱、ピーマン、ホールコーン、パセリ、ゆめしほ、レモン	343	桜エビの パリパリピザ 牛乳	チーズ、さくらえび、刺し身、のり、牛乳、きょうざの皮、マヨネーズ	115
25	金	発芽玄米入りごはん サンマの生姜煮(1・2歳・年少: 鮭) 野菜ときのこのお浸し せんべい汁 柿	さんま、削り節、鶏肉	米、玄米、砂糖、じゃがいも、南部せんべい	しょうが、ねぎ、ほうろ、れんそ、もやし、しめじ、のり、ごぼろ、れんそ、にんにく、にんじん、ごま、たまご、ゆず、かき	331	野菜ハンケーキ 牛乳	豆乳、牛乳、小麦粉、砂糖、バター、にんじん、ごま、たまご	149
28	月	ごはん レンコンハンバーグ 野菜のごま醤油かけ きのこ汁 グレープフルーツゼリー	豚肉、豆腐、牛乳、たまご、寒天、ゼラチン	米、サラダ油、パン粉、砂糖、片栗粉、白ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも	玉葱、にんじん、れんこん、万能ねぎ、ごま、たまご、ゆず、しめじ、レモン、グリンピース	341	焼きそば 牛乳	豚肉、胃のり、牛乳、サラダ油、醤油、し中華めん、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし	116
29	火	ミルクパン マカロニグラタン フレンチサラダ チキントマトスープ みかん	鶏肉、エビ、牛乳、チーズ	ミルクパン、サラダ油、マヨネーズ、小麦粉、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、豆、キャベツ、きゅうり、にんにく、セロリ、ホールトマト、パセリ、寒天	381	おかかおにぎり 牛乳	削り節、焼きのり、牛乳、米	164
30	水	菜飯 鯖の麦みそ焼き 肉じゃが 五目汁 マンゴーゼリー	菜飯の素、さわらび、みそ、豚肉、豆腐、生クリーム	米、ごま油、しらたき、砂糖、じゃがいも	ごま、たまご、しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん、干し椎茸、だけのこ水、万能ねぎ、マンゴージュース	370	シュガーパン 牛乳	牛乳、食パン、バター、砂糖	154
31	木	カレー 人参ツナサラダ アセロラゼリー 牛乳	鶏肉、ツナ、ゼラチン、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、ゆめしほ、ホールトマト、パセリ、ゆめしほ、きゅうり、アセロラジュース	409	かぼちゃ マフィン 牛乳	たまご、牛乳、バター、砂糖、小麦粉、かぼちゃ	216

※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 高橋 知世



2024年10月

### 献立紹介

4	金	『豚肉のみそ焼き』は、豚肉を白みそ・みりん・酒で作った下味につけて焼きます。みその焼ける香ばしい匂いが食欲をそそります。ミルクゼリー・桃ジュレのせはミルクゼリーをカップで冷やし固め、フォークでクラッシュしたももゼリーを上に乗せます。もものフルフルとしたジュレとミルクゼリーがおいしいです。デザートまできれいに食べましょう。
7	月	『カジキの干草焼き』は、せん切りにした人参と小口切りにしたねぎをマヨネーズ・白みそで和えたソースをカジキの上のせて焼きます。人参が苦手な子もチャレンジしてみてください。今日のデザートは『りんご』です。今日は一つ一つウサギの形にしました。皮の部分にもポリフェノールなどの栄養が含まれています。皮も食べてみてください。
11	金	『豚汁』は、豚肉・ごぼう・大根・にんじん・里芋・ねぎ・豆腐・こんにゃく・油揚げと、たくさんの食材の入った栄養たっぷりのおみそ汁です。豚肉の油のうまみが汁に溶け出し、削り節のだしと合わさっておいしくなるのでつゆも最後まで味わって食べてください。『彩り野菜のサラダ』は赤・黄・緑とたくさんの彩りで食卓を華やかにしてくれます。目でも楽しんでみてください。
18	金	『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。『塩昆布ご飯』は『わ』の海藻類にあたる昆布が入っています。海藻にはいろいろな種類があり、ひじきやめかぶ、もずくも海藻の一つです。海藻には鉄分やカルシウムなど、たくさんの栄養が含まれています。たくさんの食材を食べて、いろいろな栄養を取りましょう。
22	火	10月の旬の野菜『きのこ』と『さつまいも』の登場です。『きのこ』にはさまざまな種類がありますが、今日はしいたけ・えのき・しめじをうどんにいれました。『きのこ』と『さつまいも』には食物繊維がたっぷり入っていて、みんなのおなかの中の調子を整えてくれます。ほかに『きのこ』は栄養だけでなくうま味もたくさん含まれた万能な食材です。苦手な子も一口食べてみてください。今回『さつまいも』は蒸しパンに混ぜ込みました。『さつまいも』は9月から12月が旬です。8月から収穫され、時間を置くことで甘みが強くなりおいしくなります。甘くなったさつまいもをたくさんいれました。芋の甘みを味わって食べてみてください。
29	火	『マカロニグラタン』は、玉ねぎを良く炒めてホワイトソースと合わせたところにマカロニをいれて、チーズをたっぷりかけて焼きます。今回のマカロニは『シェル』という巻貝のような形をしているのでソースとよく絡めて食べられます。やけどに気を付けて食べましょう。『チキントマトスープ』は鶏肉やセロリ、玉ねぎを炒めた後にトマトを入れてじっくりと煮込むことで酸味が甘みにかわりやすくなります。パンにつけてもおいしいです。ぜひやってみてください。

## 10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」(やもうしょう)のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の1つです。

### ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒調理すると吸収率が高まります。

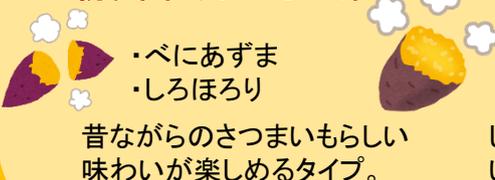
## 旬の野菜 さつまいも

最近では、1年中スーパーなどいろいろなところで焼き芋が売られています。1年中目にするさつまいもですが、さつまいもにも「旬」があり、品種によって多少ズレはありますが収穫時期は8月～11月頃で、食べ頃は10月～1月頃といわれています。収穫から食べ頃まで期間があく理由は、収穫直後のさつまいもは水っぽく甘みが少ないのです。2～3か月ほど貯蔵することで、余分な水分が抜けて甘みが増し、その頃が食べ頃になるのです。

### <さつまいもの種類>

さつまいもには多くの種類がありますが、質や食感別に大きく分けると3タイプに分けられます。

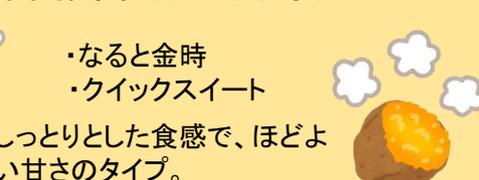
#### 紛質系(ホクホク系)



- ・べにあずま
- ・しろほろり

昔ながらのさつまいもらしい味わいが楽しめるタイプ。

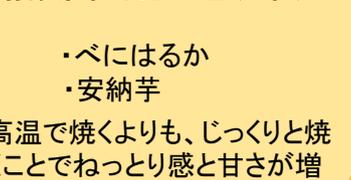
#### 中間質系(しっとり系)



- ・なると金時
- ・クイックスイート

しっとりとした食感で、ほどよい甘さのタイプ。

#### 粘質系(ねっとり系)



- ・べにはるか
- ・安納芋

高温で焼くよりも、じっくりと焼くことでねっとり感と甘さが増すタイプです。

# NITOBEGOHANDAYORI

## ★NITOBEGOHAN RECIPE1★

### ビーフン炒め 5人分

・サラダ油	25 g	・ビーフン	200 g
・しょうが	10 g	・青ピーマン	40 g
・ねぎ	7 g	・赤ピーマン	40 g
・豚肉	200 g	・黄ピーマン	40 g
・酒	15 g	・塩	少々
・玉ねぎ	270 g	・こしょう	少々
・にんじん	140 g	・しょうゆ	20 g
・たけのこ	140 g	・ごま油	少々
・きくらげ	2 g		

### ビーフン炒めの作り方

- ①きくらげ・ビーフンをもどししょうが・ねぎはみじん切りにしておきます。
- ②豚肉は2センチほどの幅に、にんじん・たけのこ・きくらげ・ピーマン類をせん切りにし、玉ねぎはスライスしておきましょう。
- ③低温の油でしょうが・ねぎを炒め、豚肉・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげと火のとりにくいものから炒め、最後にもどしたビーフンを加えます。
- ④ごま油以外の調味料を加え、ビーフンに吸わせませます。
- ⑤ピーマン類を加えサッと炒めたらごま油をまわし入れ仕上げます。



## ★NITOBEGOHAN RECIPE2★

### 中華クリームコーンスープ10人分

・鶏ガラスープ	1.3L	・片栗粉	15g
・たけのこ	50 g	・塩	9g
・絹豆腐	190 g	・こしょう	少々
・クリームコーン	240 g	・万能ねぎ	10g
・たまご	2個	・ごま油	少々

### 中華クリームコーンスープの作り方

- ①たけのこは短冊切りに、豆腐・万能ねぎは小口切りにしておきます。
- ②鶏がらスープを温め、たけのこを煮ます。
- ③豆腐・クリームコーンを加え温まったら、水溶き片栗粉でとろみをつけてください。
- ④たまごをときほぐし、大きくなるように鍋に加えます。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ万能ねぎを加えます。
- ⑥仕上げにごま油をまわし入れ完成です。



大きなかきたまをつくるには、しっかりとスープを温めたところにたまご入れましょう。おたまなどで混ぜながら少しずつ入れてください。

# Pickup NEWS part2

Check!

## 今年もにとべごはんでは、「おにぎりアクション」に参加します！



おにぎりアクションは、日本の代表的な食であるおにぎりをシンボルに、写真をSNSに投稿すると「1回の投稿につき給食5食をアフリカやアジアの子どもたちにプレゼントできる」取り組みです。

国連は10月16日を「世界食料デー」と定め世界の食について考える日としています。おにぎりアクションはその前後約1か月が開催時期となっており今年も10月3日から11月16日に開催します。

おにぎりアクションは2015年から開催され2023年までの9回の開催で、累計「185万枚」の写真が投稿され「約1,017万食」の給食が届けられました。おにぎりアクションを通して自身の食生活を見直すことや世界で起こっている食の問題について考えることのきっかけになってほしいという願いが込められています。にとべごはんでもこの期間にひとつひとつ握ったおにぎりを提供します。みなさんもぜひ投稿してみてください。

