



豊かな食のある生活 *にとべごはん* 2024. 11

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN



新渡戸ごはんでは旬の食材を取り入れた献立を考えています。今月はどんな旬の食材が登場するのでしょうか？お楽しみに！

Pickup NEWS part 1

おにぎりアクションを実施しました！



10月3日から11月16日までおにぎりアクションが開催されています。おにぎりアクションはSNSにおにぎりの写真を投稿すると、1投稿につき、5食の給食がアフリカ・アジアの子どもたちに届けられる取り組みです。給食室でも実施され、にとべごはんをおにぎりとして提供しました！

小学校も子ども園もまだまだ参加する予定なので楽しみにしてください！



おにぎりアクションの様子を少しだけご紹介！

K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

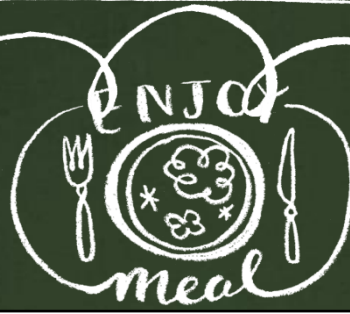


日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			原色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える				
1	金	発芽玄米入りごはん・鮭のごま焼き・おなかポテト きゃべつのみそ汁・フルーツのヨーグルトかけ	さけ 削り節 青のり 油揚げ 豆腐 みそ ヨーグルト	米 玄米 ごま パター じゃがいも	しょうが きゃべつ ねぎ ミックスフル ーツ	359	お好み焼き (ごはん) 牛乳	たまご さくらえび 削り節 青のり 牛乳 小麦粉 油 きゃべつ	133
5	火	マーボー豆腐・大根の中華漬け・やわらか杏仁豆腐・牛乳	豚肉 豆腐 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん ししだけ だけのこ だいこん きゅうり ねぎ	384	マッシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 マッシュマロ クラッカー	115
6	水	ゆかりごはん・鯖(さわら)のみそ焼き・じゃがいものごまサラダ 吉野汁・オレンジゼリー	さば みそ 鰯肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン	米 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま 片栗粉 練りごま	ゆかり しょうが きゅうり にんじん だいこん ししだけ ごまつな オレンジジュース	338	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	142
7	木	ガーリックトースト(ごはん)・ポークチャップ・レズンサラダ 栗とさつまいものポターージュ・梨	豚肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	ソフトフランスパン 油 砂糖 バター くり さつまいも	玉ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり 干しぶどう セロリー パセリ 梨	434	のり塩ポテト 牛乳	青のり 牛乳 油 じゃがいも オリーブ油	100
8	金	さつまいもごはん・白身魚の野菜あんかけ・ごまポテト 豚汁・抹茶ミルクゼリー	赤牛 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 さつまいも ごま 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも さつまいも こんにゃく 黒砂糖	コーン なためこ ねぎ えのきだけ にんじん 万能ねぎ ごぼう だいこん	352	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖 メープルシロップ	138
11	月	11月の旬のやさしい さつまいも だいこん 里芋のごはん・ぶり大根・小松菜と油揚げのお浸し とりごぼう汁・カルピスカン	ぶり じゃこ 油揚げ 鶏肉 豆腐 鶏天 カルピス	米 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	だいこん 水菜 きゅうり しょうが 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ	315	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 ウィンナー 砂糖 ホットケーキミックス マヨネーズ パセリ	165
12	火	クリーミーカレーうどん・和風ポテサラ・キウイフルーツ・牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐 クリームチーズ ツナ 削り節 牛乳	うどん 油 パター 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ はくさい 万能ねぎ にんじん きゅうり キウイフルーツ	343	鮭おにぎり 牛乳	さけのり 牛乳 米	177
13	水	ごはん・かぼちゃのコロッケ・もやしのごま和え 生姜のあったかスープ・アセロラゼリー	豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン	米 油 パター 砂糖 小麦粉 はん粉 ごま 片栗粉	玉ねぎ かぼちゃ もやし にんじん きゃべつ だいこん さやいんげん ししだけ しょうが ほうれん草 アセロラジュース	326	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	107
14	木	発芽玄米入りごはん・さんまの塩焼き(さけ)・梅ひじき 秋の里汁・小豆ミルクゼリー	さんま ひじき 豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳 ゼラチン 鶏天 小豆	米 玄米 油 しらたき 砂糖 さつまいも じゃがいも 片栗粉	にんじん 梅 ねぎ さやいんげん しめじ ししだけ だいこん	366	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
15	金	ミートライス・カラフルサラダ・りんご・牛乳	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん セロリー トマト 薄ピーマン りんご マッシュルーム きゅうり 赤ピーマン	431	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
18	月	まごわやさしい給食 麦ごはん・鯖の照り焼き・竹輪とわかめのごまみそ和え 豆腐のあんかけ汁・ほうじ茶のプラマンジェ	さわら 竹輪 わかめ みそ 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	きゅうり もやし にんじん しょうが ししだけ ねぎ	347	シリアルバー 牛乳	牛乳 マッシュマロ コーンシリアル バター	142
19	火	ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ(はんぺんのりチーズ)・肉じゃが 五目汁・レモンゼリー	竹輪 チーズ 青のり たまご 豚肉 豆腐 鶏天 ゼラチン	米 小麦粉 油 砂糖 しらたき じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ねぎ だいこん ししだけ だけのこ レモン	351	秋いっばい 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 生クリーム 小麦粉 砂糖 パター 油 さつまいも りんご 干しぶどう	175
20	水	塩昆布ごはん・梅しそつくね・きゃべつのごまサラダ さつまいものみそ汁・みかん	塩昆布 鶏肉 豆腐 みそ	米 玄米 ごま 砂糖 片栗粉 さつまいも	ねぎ しそ 梅 玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん しょうが ししだけ だいこん ごぼう みかん	318	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	160
21	木	ミルクパン(ごはん)・ポテトミートグラタン・押し麦のサラダ ベーコンスープ・ミルクゼリー・桃ジュレのせ	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン 豆腐 鶏天 ゼラチン	ミルクパン 油 砂糖 小麦粉 パター 麦 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 薄ピーマン セロリー トマト パセリ きゅうり 赤ピーマン コーン きゃべつ フロッキー カリフラワー ももジュース	345	おかおにぎり 牛乳	削り節のり 牛乳 米	170
22	金	ごはん・かじきの菜種焼き・白菜の甘酢漬け・大根のみそれ汁・りんごゼリー	かじき たまご 豆腐 わかめ ゼラチン	米 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	しょうが しめじ ごまつな 玉ねぎ マッシュルーム だいこんはくさい ししだけ にんじん みつば りんごジュース	377	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし	122
25	月	わかめごはん・厚揚げの肉みそだれかけ(とうふ)・じゃが芋としらたきの煮物 せんべい汁・ヨーグルト	生揚げ 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも しらたき せんべい	にんにくしょうが だけのこ 万能ねぎ さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ねぎ ごまつな	322	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
26	火	ごはん・お好み焼き風たまご焼き・お浸し・大根と芋のみそ汁・豆乳プリン	えび たまご 削り節 青のり 油揚げ みそ 鶏天 ゼラチン 豆乳	米 油 じゃがいも 砂糖	きゃべつ にんじん ねぎ ごまつな えのきだけ もやし だいこん	319	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105
27	水	ごはん・チキン南蛮・なっとう和え 具だくさんのスープ・グレープフルーツゼリー	鶏肉 たまご わかめ 生揚げ 納豆	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ ごまつな にんじん もやし ししだけ しょうが チンゲンツァイ ねぎ レモン グレープ フルーツジュース	385	チーストースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
28	木	麦ごはん・赤魚の粕漬焼き・芋のきんぴら・和風カレースープ・プリン	あかうおみそ ベーコン	米 麦 油 じゃがいも しらたき 砂糖 プリン	さやいんげん ごぼう にんじん だいこん チンゲンツァイ ねぎ	383	桜えびの ぼりぼりピザ (ごはん) 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 マヨネーズ きょうごの皮	121
29	金	鮭のクリームスパゲティ・バジルサラダ・ブドウゼリー・牛乳	牛乳 生クリーム ベーコン さけ えび 鶏天 ゼラチン	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	玉ねぎ フロッキー マッシュルーム にんじん だいこん ほうろくジュース	476	さつまいもの パウンドケーキ 牛乳	たまご 牛乳 パター さつまいも 砂糖 小麦粉 ごま	193

※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

SEE
MENU



2024年11月

2024年11月		献立紹介
7	木	本日は新メニューの『栗とさつまいものポターージュ』の登場です。「栗」と「さつまいも」は秋の代表的な旬の食材です。「栗」はほんのり甘みがあるのが特徴で、ビタミンCやビタミンB1、不足しがちな食物繊維などうれしい栄養が多く含まれています。「さつまいも」はホクホクとした食感や甘さが特徴で、食物繊維やカリウム、ビタミンCなどが豊富です。どちらも、料理からスイーツまで幅広く使える食材として知られています。今回は素材の甘さを生かしてポターージュにしてみました。デザート「梨」も秋が旬のフルーツです。毎日おいしいものが食べられることに感謝しながら、秋をたっぷり感じて食べてください。
11	月	11月の旬の野菜「だいこん」と「さといも」の登場です！「だいこん」は、根菜類の一種で白くて太く長い形状が特徴的な野菜です。最古の野菜と言われていて、日本でも古くから親しまれてきた和食の代表的な食材の一種でもあります。「さといも」は山に自生していた「やまいも」に対して、里で作られることから「さといも」という名前になったと言われています。夏から秋にかけて収穫されていて煮物の材料としても有名です。さといもの特徴であるぬめりは、「ガラクトマンナン」という成分によるもので、風邪を予防する効果があります。だんだん気温も下がってきて、風邪が流行りはじめる季節になりました。これからの季節も元気に過ごすために、残さずたくさん食べましょう。
18	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品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」はまめ(まめから作られる食べ物)、「ご」はごまなどの種実類、「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」はいもです。『竹輪とわかめのごまみそ和え』は、「ご・わ・や」にあたる「ごま・わかめ・やさしい」が入っていて「まごわやさしい」の食品を多く取り入れています。やさしいが苦手なお友達も、この機会にぜひ挑戦してみてください。
29	金	『鮭のクリームスパゲティ』は、ベーコンと玉ねぎを炒めて、ほかの具材と一緒に、玉ねぎがやわらかく甘みが出るまで鶏ガラスープでじっくりと煮ます。牛乳とホワイトルゥを加えてなめらかなクリームソースを作ったら、エビと旬でうま味たっぷりの鮭、ブロッコリーで仕上げます。午後のおやつは、本日初登場の『さつまいものパウンドケーキ』です。ねっとり甘い食感が特徴の「紅はるか」というさつまいもを使って作ります。さつまいもはつぶしてホクホクにしたものを生地の中に混ぜ込み、皮ごと角切りにしたものを黒ゴマと一緒にトッピングしています。さつまいも本来のやさしい甘みを感じて見た目もかわいいパウンドケーキに仕上げました。楽しみにしていてくださいね♪

11月24日は「和食の日」



和食は2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録され、「日本人の伝統的な食文化」を次世代に伝えていくことの大切さを考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しました。和食は「主食・主菜・副菜・汁物」の一汁三菜から成り立っており、魚や肉、野菜やきのこなど、さまざまな種類の食材が使われています。栄養バランスの良さや、季節に合った旬の食材を取り入れた献立を考えたりするなどの特徴があることから世界から注目されている食文化です。

和食の4つの特徴

多彩な食材を楽しめる



日本は南北に長く、その土地ならではの食文化が発展した島国です。和食では新鮮な魚介類や海藻類、キノコ類や果物、野菜などの、たくさんの食材を使った料理を楽しむことができます。

優れた栄養バランス



和食は、米を中心に、肉・魚・野菜・発酵食品・海藻・豆類など様々な食材が使われているので栄養バランスの良い献立を作りやすいという特徴があります。また、洋食に比べてカロリーを抑えられるのも魅力の1つです。

視覚で四季を感じる

四季のある日本では、旬を大切にしており、季節を感じられる料理がたくさんあります。また、日本料理では食器や盛り付けを大切にしており、食材に合う色や形など見た目を考えて盛り付けられています。盛り付けから四季を感じることができるのも和食の特徴です。

特別な日の行事食



日本ではひな祭りや端午の節句など特別な日に食べる行事食があります。家族の幸せや健康を願う意味が込められており、行事食を通じて子どもに食べることの楽しさを伝えることができ、食育の一環にもなります。

NITOBEGOHAN RECIPE1 ☆



豚汁 10人分

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| ・ごま油 | 小さじ2 | ・かつおだし | 1.5L |
| ・豚こま肉 | 100g | ・みそ | 大さじ6 |
| ・ごぼう | 50g | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・大根 | 100g | ・ねぎ | 40g |
| ・にんじん | 50g | | |
| ・里芋 | 150g | | |
| ・こんにゃく | 1枚 | | |
| ・木綿豆腐 | 1/2丁 | | |
| ・油揚げ | 1枚 | | |



豚汁の作り方

- ①ごぼうはささがき、大根、にんじん、里芋はいちよう、こんにゃく、豆腐、ねぎは小口、油揚げは短冊に切っておきます。
- ②ごま油で豚肉を炒めます。
- ③豚肉が炒まったらごぼう、大根、にんじん、こんにゃくを炒めます。
- ④かつおだしを加え具材を煮ます。
- ⑤③で入れた具材が煮えたら里芋、豆腐、油揚げを加えます。
- ⑥みそ、しょうゆを加えて味を調えます。
- ⑦仕上げにねぎを加えて完成です♪

豚肉はお好みでバラ肉や肩肉に変えてみてください。
にとべごはんで大人気の豚汁をご家庭でもぜひ、作ってみてください！

NITOBEGOHAN RECIPE2 ☆



じゃが芋のそぼろ煮 10人分

- | | | | |
|---------|------|-------|-------|
| ・サラダ油 | 小さじ1 | ・だし汁 | 200ml |
| ・しょうが | 適量 | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・豚ひき肉 | 100g | ・しょうゆ | 小さじ5 |
| ・酒 | 小さじ1 | ・塩 | ひとつまみ |
| ・にんじん | 80g | ・みりん | 小さじ2 |
| ・玉ねぎ | 180g | | |
| ・干し椎茸 | 5g | | |
| ・じゃが芋 | 360g | | |
| ・さやいんげん | 20g | | |



じゃが芋のそぼろ煮の作り方

- ①しょうが、にんじん、玉ねぎ、戻した干し椎茸をみじん切りじゃが芋は2cm角、さやいんげんは5mm厚のコロコロに切っておきます。
※さやいんげんは下茹でしておきます。
- ②サラダ油としょうがを鍋に入れしょうがの香りがでたら豚ひき肉を炒めて、半分ほど炒められたら酒を加えてください。
- ③ひき肉を炒めたらにんじん、玉ねぎ、椎茸とAの調味料を加え野菜を煮ます。
- ④③で加えた野菜がある程度煮えたらじゃが芋を加えます。
- ⑤じゃが芋が煮えたら仕上げにさやいんげんを加えて完成です♪

Pickup NEWS part2



『アイゴ』を使ったにとべごはんが登場！



10月10日に、高校生が『アイゴ』という魚を使って考案したにとべごはんを、小学生・中学生に提供しました。『アイゴ』は植食性魚類と言って、海藻を食べて生きる魚です。西日本で食べられることが多いですが、消費量はあまり多くありません。そして近年植食性魚類が増え、海藻が減り続けています。海藻が減ると海藻を住処にしていた生き物も減ってしまいます。

この課題を小学生に伝え、課題解決に向けて何かできないかと話し合い、アイゴを使った『アイゴの甘辛揚げ』が考案されました。衣をつけて揚げ、醤油と砂糖で甘辛く味付けされています。

給食提供の日には高校生が教室へ赴き、『アイゴ』の問題、その取り組みについてお話してくれました。アイゴを食べた生徒からも「おいしかった」「また食べたい！」という声も上がりました。

素敵なにとべごはんをありがとうございました！



《献立》

- ◆さつまいもごはん
- ◆アイゴの甘辛揚げ
- ◆磯浸し
- ◆じゃが芋のみそ汁
- ◆巨峰
- ◆牛乳