



豊かな食のある生活

\*にとべごはん\*

2024.12

# NITOBEGOHAN

\*にとべごはん  
NITOBEGOHAN

寒い日が続き、冬が深まってきました。冬は  
気温が下がり体調を崩しやすくなる季節です。  
栄養がたくさんある食事、そしてこまめな  
手洗いうがいを意識して元気に過ごしましょう！



Merry  
Christmas  
Kiss

## Pickup NEWS part 1

### ～ 12月にスターシェフコラボを実施します ～

スターシェフ考案のメニューが小学校のにとべごはんに登場します。  
12月は『賛否両論』の笠原将弘シェフにご協力いただきました。

『賛否両論』は2004年9月から恵比寿に  
誕生した和食のお店です。『腕、舌、遊び心』を  
モットーとしており決まったメニューは無く、  
季節の素材を生かしたおまかせコースを  
提供されています。店主としてだけではなく、  
書籍の出版やテレビ番組などの  
出演、講演など、幅広くご活躍されています。



#### メニュー

- ◇ 発芽玄米入りごはん
- ◇ サーモンのごまだれ焼き
- ◇ 五目おから煮
- ◇ ベーコンとじゃが芋のみそ汁
- ◇ いちごミルクかん



# 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 |
|----|----|---|--|--|--|--------------|------------------|---|-------|
|    |    |   | 色の食べ物                                  | 質の食べ物                                    | 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  | ごはん 鯖のカレー焼き(鮭) おかかポテト豆腐とわかめのみそ汁 アセロラゼリー                           | 塩鯖 削り節 青のり 油揚げ 豆腐 乾わかめのみそゼラチン          | 米 小麦粉 じゃがいも パター じゃが芋 砂糖                  | ねぎ こまつな アセロラジュース   | 365          | バイクドポテト牛乳        | じゃがいも オリーブ油 サラダ油 牛乳                                 | 93    |
| 3  | 火  | 発芽玄米入りごはん 豚肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 さつま汁 フルーツポンチ                           | 豚肉 厚しひき油揚げ さつま揚げ 豆腐                    | 米 玄米 塩麹 サラダ油 しらたき じゃが芋 砂糖                | にんじん さやいんげん 干し椎茸 だいこん ねぎ こまつな レモン ミックスフルーツ               | 327          | ソーセージマフィン牛乳      | ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ たまご 牛乳 ウィンナー ハセリ                | 155   |
| 4  | 水  | 塩昆布ごはん じゃが芋のコロッケ もやしのごま和え けんちん汁 ピーチゼリー                            | 塩昆布 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 ゼラチン 寒天              | 米 玄米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 白ごま じゃが芋 砂糖      | 玉葱 もやし にんじん キャベツ こぼろ だいこん ねぎ もも ジュース                     | 326          | ガーリックトースト牛乳      | ソフトフランスバター 牛乳 ハセリ                                   | 141   |
| 5  | 木  | ツナトースト 彩りサラダ トマトシチュー パインゼリー                                       | ツナ缶詰 豚肉 寒天 ゼラチン                        | 食パン マヨネーズ サラダ油 じゃがいも 小麦粉 パター 砂糖          | レモン 玉葱 ホールコーン にんじん きゅうり キャベツ ホールトマト ハセリ パインジュース          | 369          | 鮭おにぎり牛乳          | 米 鮭 焼のり 牛乳  | 171   |
| 6  | 金  | ごはん 白身魚のサクッと揚げ 野菜のゴマ醤油かけ 生姜のあったかスープ みかん                           | ホトチリ 油揚げ 豆腐                            | 米 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 米油 白ごま 砂糖 じゃが芋           | にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ ほうれんそう みかん          | 316          | 肉みそ麺牛乳           | 蒸し中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 豚肉 みそ しょうが にんにく たまご ねぎ だしのごま 干し椎茸 | 122   |
| 9  | 月  | 中華丼 わかめサラダ やわらか杏仁豆腐 牛乳  | 豚肉 エビ 乾わかめ 寒天 ゼラチン 牛乳                  | 米 サラダ油 ごま油 白ごま 砂糖                        | しょうが にんにく にんじん だしのごま 蒸し中華めん はくさい こまつな きゅうり もやし ねぎ        | 358          | お好み焼き牛乳          | 小麦粉 サラダ油 たまご さくらえび 削り節 豚肉のり 牛乳 キャベツ                 | 126   |
| 10 | 火  | ごはん 竹輪の二色揚げ(はんぺん) 彩り野菜のサラダ キャベツのみそ汁 レモンゼリー                        | 焼き竹輪 青のり たまご 油揚げ 豆腐のみそ 寒天 ゼラチン         | 米 小麦粉 米油 じゃがいも サラダ油 じゃが芋 砂糖              | ホールコーン にんじん フロccoliリー 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ ねぎ レモン            | 353          | シリアルバー牛乳         | コーンフレーク バター マシュマロ 牛乳                                | 139   |
| 11 | 水  | 菜めし ぶりの照り焼き カリカリじゃこサラダ 鶏ごぼう汁 柿                                    | 菜豚の素 ぶり じゃこ 鶏肉 豆腐                      | 米 小麦粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油 じゃが芋           | こまつな キャベツ きゅうり にんじん にぼう だいこん 万能ねぎ かしき                    | 319          | オレンジキャラット 蒸しパン牛乳 | 小麦粉 砂糖 バター たまご 牛乳 オレンジ ジュース にんじん                    | 155   |
| 12 | 木  | 五目うどん じゃが芋のしゃきしゃき和え マンゴーゼリー 牛乳                                    | 鶏肉 油揚げ さつま揚げ ゼラチン 生クリーム 牛乳             | 冷凍うどん サラダ油 砂糖 じゃがいも                      | にんじん こぼろ だいこん ねぎ こまつな きゅうり 玉葱 マンゴージュース                   | 316          | ブルーベリーケーキ牛乳      | バター 砂糖 小麦粉 たまご 牛乳 ブルーベリージャム                         | 185   |
| 13 | 金  | 12月の旬のやさしい はくさい にんじん<br>ごはん 鱈の人参ソースやき 竹輪と野菜の和え物 白菜のスープ 黒ゴマのブラマンジェ | まだら 竹輪竹輪 削り節 豚肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム          | 米 マヨネーズ 砂糖 練りごま                          | にんじん キャベツ ちりし玉葱 はくさい こまつな                                | 330          | ココアトースト牛乳        | 食パン パター 砂糖 牛乳                                       | 136   |
| 16 | 月  | ★★クリスマスメニュー★★<br>エビピラフ フライドチキン カラフルサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ クリスマスチョコケーキ    | エビ 鶏肉 たまご 牛乳 ベーコン 豆腐 卵 7up             | 米 パター 小麦粉 米油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ さつまいも チョコチップ | 玉葱 にんじん ハセリ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり キャベツ こまつな いらち               | 447          | 焼うどん牛乳           | ごま油 冷凍うどん サラダ油 豚肉 牛乳 玉葱 にんじん キャベツ                   | 101   |
| 17 | 火  | わかめごはん 鮭のみそ焼き 肉じゃが カレースープ 小豆ミルクゼリー                                | 炊き込みわかめ さけのみ 豚肉 ベーコン 寒天 ゼラチン 牛乳 ゆで小豆   | 米 しらたき じゃが芋 砂糖                           | しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん じゃが芋 チンゲンツァイ ねぎ                 | 315          | 桜エビのバリバリピザ牛乳     | ぎょうざの皮 マヨネーズ チーズ さくらえび 刻みのり 牛乳                      | 115   |
| 18 | 水  | 発芽玄米入りごはん 揚げ出汁豆腐 かぼちゃの煮物 秋野菜のみそ汁 ゆず茶ゼリー                           | 豆腐 生揚げのみそ 寒天 ゼラチン                      | 米 玄米 片栗粉 米油 サラダ油 砂糖                      | にんじん えのきたけ しめじ じゃが芋 かぼちゃ ねぎ ほうれんそう ゆず レモン 柚子ジャム          | 346          | 野菜パンケーキ牛乳        | 小麦粉 砂糖 バター メープルシロップ 豆腐 牛乳 にんじん こまつな                 | 149   |
| 19 | 木  | まごわやさしい給食<br>きのこの炊き込みごはん 鯖の幽庵焼き じゃが芋のごまサラダ 貝だくさんのスープ りんご          | 油揚げ さわら 乾わかめ 生揚げ                       | 米 砂糖 ごま油 白ごま 練りごま じゃが芋                   | しめじ しいたけ 生しいたけ こぼろ さやえんどう 砂ずき ほうれんそう じゃが芋 チンゲンツァイ ねぎ りんご | 310          | 二色サンド牛乳          | 食パン イチゴジャム ブルーベリージャム                                | 115   |
| 20 | 金  | レモンクリームスパゲティ 押し麦のサラダ 食べるヤクルト 牛乳                                   | 鶏肉 牛乳 生クリーム ハルメサンチーズ 牛乳                | スパゲティ サラダ油 パター 小麦粉 砂糖 食べるヤクルト            | 玉葱 マッシュルーム 食パン レモン にんじん きゅうり 赤ピーマン ホールコーン 玉葱             | 407          | 焼きおにぎり牛乳         | 米のみそ 牛乳   | 156   |
| 23 | 月  | 麦ごはん かじきのごまだれかけ じゃが芋のそぼろ煮 吉野汁 オレンジゼリー                             | めかじきのみそ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン              | 米 麦 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 サラダ油 じゃが芋             | しょうが ねぎ さやいんげん にんじん だいこん 干し椎茸 オレンジジュース                   | 333          | ふかし芋牛乳           | さつまいも 牛乳  | 100   |
| 24 | 火  | じゃこご飯 ホタテほうれん草入り卵焼き なっとう和え 五目汁 ヨーグルト                              | じゃこ たまご 戻たがいの貝柱 水蒸し 焼 焼きわり 煎豆 豆腐 ヨーグルト | 米 サラダ油 砂糖 じゃがいも                          | ほうれんそう こまつな にんじん もやし だいこん 干し椎茸 だしのごま 蒸し中華めん              | 346          | シュガーパン牛乳         | 食パン パター 砂糖 牛乳                                       | 134   |
| 25 | 水  | ミルクパン チーズハンバーグ ポテトサラダ ベーコンスープ ミルクゼリー 苺ソースかけ                       | 豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 たまご チーズ ベーコン 寒天 ゼラチン       | ミルクパン サラダ油 パン粉 マヨネーズ じゃが芋 砂糖             | にんじん 玉葱 きゅうり ホールコーン キャベツ こまつな いらち ビューレモン                 | 416          | 鶏そぼろおにぎり牛乳       | 米 砂糖 片栗粉 鶏肉 焼きのり 牛乳                                 | 166   |
| 26 | 木  | ごはん 赤魚の煮つけ キャベツのごまドレサラダ 大根じゃが芋のみそ汁 リンゴゼリー                         | あかうお じゃこ 油揚げのみそ ゼラチン                   | 米 白ごま ごま油 サラダ油 じゃがいも 砂糖                  | しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 だいこん ほうれんそう ねぎ りんご ジュース           | 313          | じゃがバター牛乳         | じゃがいも パター 牛乳  | 99    |
| 27 | 金  | 梅ごはん ひじきと野菜のおかか和え つみれ汁 かぼちゃプリン                                    | 厚しひき 削り節 すけとうら まいわた たまごのみそ 豆腐          | 米 片栗粉 じゃが芋 かぼちゃのプリン                      | カット梅 ゆかり にんじん キャベツ しょうが ねぎ こまつな                          | 324          | マシュマロクラッカーサンド牛乳  | クラッカー マシュマロ 牛乳                                      | 109   |

※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 高橋 知世



2024年12月

2024年12月

### 献立紹介

|    |   |   |
|----|---|---|
| 3  | 火 | 今日の『豚肉の塩こうじ焼き』に使われている塩こうじは、東京の『糀屋三郎右衛門』さんのものを使用しました。『糀屋三郎右衛門』さんは木桶で味噌を作っている、都内では唯一の味噌蔵です。味噌を作るためには3つの材料が必要です。それは「大豆・こうじ・塩」です。『糀屋三郎右衛門』さんではこうじも作られているので、そのこうじをもとに調味料としてつくられた塩こうじを豚肉の下味に使用しました。いつもとは違った風味を味わってみて下さい。  |
| 13 | 金 | 今日は12月の旬の野菜、『にんじん』『はくさい』の登場です。『にんじん』にはカロテンと呼ばれる栄養がたくさん含まれています。このカロテンは人参のオレンジ色のもとになっているので、色が濃いものほどたくさん含まれています。また、体をウイルスから守る働きがあります。今回は『鱈の人参ソース焼き』を作りました。残さず食べて風邪に負けない身体を作りましょう！『はくさい』の旬は10月から2月です。『はくさい』は寒くなると自分が凍らないように糖分を蓄えるので甘みの強いはくさいができます。今回は『豚肉と白菜のスープ』を作りました。豚肉とはくさいの甘みがだしに溶け出した、うま味たっぷりのスープです。 |
| 16 | 月 | 今日はウィンタースクールということで、華やかな献立です。『エビピラフ』はバターを入れて炊いたごはん、玉ねぎ・にんじん・エビをたっぷり入れ、彩りよく作りました。『フライドチキン』はスパイスを合わせた衣をつけ、油で揚げると食欲のそそるいい香りがします。そしてデザートは『クリスマスチョコケーキ』です！チョコチップがたっぷりに入った濃厚なケーキにホイップクリームとイチゴを乗せました。どのメニューも心を込めて作ったので味わって食べてください！  |
| 18 | 水 | 12月21日は『冬至』と呼ばれる一年の中で最も日が短い日です。『冬至』の日には、かぼちゃやゆずを食べると縁起が良いとされています。また、風邪予防にも効果のある食材なので『冬至』には欠かせない食材です。今年の冬至が土曜日なので本日の給食で、『かぼちゃの煮物』と『ゆず茶ゼリー』を作ります。しっかり食べて、冬を乗り越えましょう！  |
| 19 | 木 | 今年最後の『まごわやさしい』給食です。みなさん『まごわやさしい』の食材を覚えることが出来ましたか？今日の『きのこごはん』には、たくさんの種類のきのこが入ります。きのこの種類を当ててみましょう。きのこには、お腹の中をきれいにする食物繊維が多く含まれています。苦手なお友だちも一口でも頑張ってください。これからも大きく成長する為にまごわやさしい食材をたくさん食べましょう！  |



## もうすぐ冬休み!

今年も残すところあと1か月となりました。気温も下がり、寒さが身に染みる季節です。元気に2学期を終え年末年始を楽しく過ごせるよう、こまめな手洗いうがいを意識して体調管理には十分気を付けましょう。

### 冬休みの食生活のポイント

食事はゆっくりよく噛んで食べることを意識して、食べ過ぎに気を付けましょう。そして、おやつを食べる場合は時間と量を考えて食べることが大切です。早寝早起きをして、朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べるように意識しましょう。



## 今年の冬至は12月21日です

## 昔から伝わる食文化を知ろう

冬至は1年の中で太陽の出ている時間が一番短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じ、世界各地で祝祭が盛大に行われていました。そして、黄色は魔除けの色と言われていたことから、冬至の日にはゆず湯に入りかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。また、「ん」のつく食べ物を食べるという風習もあり、「ん」には「運」がかけられていて縁起がいいとされています。「うどん」「かんとん」



「きんかん」「ぎんなん」「なんきん(かぼちゃ)」

「にんじん」「れんこん」の7種類の食べ物が冬至に食べるといいとされているものです。



日本には1年を通して季節にまつわるいろいろな行事食があります。地域や家庭によって様々で昔から大切にされてきました。年末年始にかけてもいろいろな行事食があり、大みそかには「年越しそば」、お正月には「おせち料理」や「お雑煮」などがあります。「年越しそば」は、「1年の厄や苦勞を切り捨て翌年に持ち越さない」という意味をこめて食べると言われています。また、そばは細く長いことから、「長寿を願ったものである」とされています。「おせち料理」は、元日に年神様をお迎えし1年の豊作と家族の安全を祈願するために食べられています。一つ一つの料理にも、家内安全や不老長寿、子孫繁栄などの意味が込められているので、苦手なものが入っているかもしれないかもしれませんが少しづつ食べてみましょう。



# NITOBEGOHAN RECIPE1

## カレーライス 10人分

|        |       |         |        |
|--------|-------|---------|--------|
| ・サラダ油  | 大さじ1  | ・サラダ油   | 大さじ4   |
| ・にんにく  | 10g   | ・クミン粒   | 0.1g   |
| ・しょうが  | 10g   | ・玉ねぎ    | 140g   |
| ・鶏肉    | 200g  | ・クミン粉   | 0.1g   |
| ・にんじん  | 160g  | ・コリアンダー | 0.2g   |
| ・玉ねぎ   | 450g  | ・ターメリック | 1.6g   |
| ・酒     | 小さじ2  | ・サラダ油   | 50g    |
| ・トマト缶  | 160g  | ・薄力粉    | 90g    |
| ・すりりんご | 半玉分   | ・バター    | 40g    |
| ・じゃが芋  | 280g  | ・カレー粉   | 8g(調整) |
| ・ブイオン  | 800cc |         |        |
| ・こしょう  | 少々    |         |        |
| ・ソース   | 大さじ1  |         |        |
| ・しょうゆ  | 小さじ1  |         |        |
| ・塩     | 小さじ2  |         |        |

調味料



(給食ではブイオンではなく豚骨でとっただしを使用しています)

## カレーライスの作り方 (Aベース Bブラウンルー)

- ①Aのクミン粒とサラダ油を鍋に入れ香りが出るまで炒め、薄くスライスにした玉ねぎを加えてカラメル色のペースト状になるまで炒めます。炒め終えたら火を止め、残りのスパイス類を加えなじませます。
- ②Bの油・バターを鍋に入れ、バターが溶けたら薄力粉を入れてダマにならないように油になじませます。ルーが焦げないように混ぜ続け、アーモンド色になるまで加熱します。ルーがある程度冷めたら、カレー粉の半量を入れてよく混ぜておきます。
- ③にんにく・しょうがはみじん切り、にんじんはいちょう切り玉ねぎは2cm角にしておきます。にんにく・しょうがを油で炒め、香りが出てきたら鶏肉を入れある程度火が通ったら酒を加え臭みを飛ばします。肉に火が通ったら一度取り出します。
- ④にんじん・玉ねぎを炒め、トマト缶・りんごを入れトマトの酸味がとぶまで煮込みます。酸味がある程度飛んだら①で作ったAをブイオンでのばしながら加えて煮込み、さらにじゃが芋も加えて野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
- ⑤野菜が柔らかくなったらお肉を戻し入れ、②で作ったルーを少しずつ加えながらしっかりと混ぜとろみをつけます
- ⑥残りのカレー粉と調味料で味を整えて完成です。

# NITOBEGOHAN RECIPE2

## シーフードイタリアンサラダ

### サラダ 5人分      ドレッシング 10人分

|          |      |          |        |
|----------|------|----------|--------|
| ・キャベツ    | 160g | ・酢       | 75g    |
| ・きゅうり    | 100g | ・塩       | 小さじ2.5 |
| ・にんじん    | 40g  | ・こしょう    | 少々     |
| ・プロセスチーズ | 40g  | ・玉ねぎ     | 30g    |
| ・えび      | 80g  | ・トマト     | 150g   |
| ・いか      | 80g  | ・オリーブオイル | 70g    |
| ・白ワイン    | 大さじ2 | ・パセリ     | 3g     |

ドレッシングは作りやすいように多めに作って色々なサラダなどにかけてお楽しみください♪

## シーフードイタリアンサラダの作り方

- ①Aの玉ねぎはすりおろし、トマトは湯むきして5mm角に切って水分を切っておきます。玉ねぎをオリーブオイルで炒め、玉ねぎの辛みがなくなったらトマト、塩こしょうも加えてさらに加熱します。
- ②①に酢とパセリを加えよく混ぜたら、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにします。
- ④えび、いかは白ワインで蒸して臭みをとっておきます。
- ⑤野菜・えび・いか・プロセスチーズをすべて混ぜ合わせ味を調節しながらドレッシングを加えて完成です。



# にとこみゆランチデー

『にとこみゆランチデー』は、新渡戸文化小学校の縦割り班の活動のひとつで、1年生から6年生の交流の機会をつくるため実施しています。にとこみゆランチデーでは、具だくさんのお弁当給食を提供しています。食べることを通して、もっと仲良くなってもらえたら嬉しいです♪



\* 写真は一例です

# Pickup News Part2

## 今学期も保護者向け試食会を実施します！

毎回大好評をいただく試食会を12月13日に開催します。にとべごはんの魅力を多くの方に知っていただきたいです。詳細は小学校よりお知らせいたします。ぜひご参加ください。

### メニュー

- ご飯
- ジョア
- 魚の菜種焼き
- じゃが芋のそぼろ煮
- せんべい汁
- オレンジゼリー

