



NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN



あけましておめでとうございます！
冬休みはお家でゆっくりと過ごせましたか？
にとべごはんでは、今年もおせち料理が登場
します。これからの1年間を健康に過ごせる
ようにそれぞれの料理に願いが込められて
います。栄養満点なにとべごはんをたくさん
食べて今年も元気に過ごしましょう。



Pick up News part2

☆ スターシェフコラボを実施しました ☆

スターシェフが考案した特別レシピが小学校のにとべご
はんに登場しました！今回はテレビなどのご出演も多い

『賛否両論』の笠原シェフに
ご協力いただきました。当日は給食の
時間に教室に来ていただき献立の
お話や、子どもたちが食べる様子
を見ていただきました。子どもたちの
「美味しい！」の言葉や笑顔が出て、
とてもよい空間になりました。





K O N D A 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 血や肉になる	黄色の食べ物 糖や油になる	緑色の食べ物 体の骨子を整える				
6	月	ごはん 鮭(鮭)の文化干し なっとう和え キャベツのみそ汁 パインゼリー	サバ 納豆 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン	米 じゃがいも 砂糖	ごまつな にんじん もやし きゃべつ ねぎ パインジュース	328	のり塩ポテト牛乳	鮭の牛乳 油揚げ じゃがいも	96
7	火	七草うどん おかかポテト 黒ゴマのプラマンジェ 牛乳	鶏肉 かまぼこ 刺身のり ゼラチン 牛乳 生クリーム	うどん 油 片栗粉 じゃがいも パター 砂糖 練りごま	だいこん かぶ せり七草	343	鮭おにぎり牛乳	サケのり 牛乳 米	171
8	水	始業式 麦ごはん ぶりのみそチーズ焼き お浸し 生姜のあったかスープ キウイフルーツ	ぶり みそ チーズ 刺身のり 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉	しょうが ごまつな にんじん もやし だいこん しいだけ ねぎ ほうれん草 キウイフルーツ	323	ガーリックトースト牛乳	牛乳 パター ソフトフランスパン パセリ	141
9	木	おせち料理 新春おこわ 松風焼き 筑前煮 田作り すまし汁 カルピスかん	あずき 豚肉 鶏肉 たまご みそ 鶏肉 いわし 昆布 豆腐 寒天 カルピス	米 ちらみ パン粉 泡盛 こんにやく ごま じゃがいも 砂糖 粒	コン ねぎ ごぼう きゅうり にんじん しいだけ のこしめじ さやいんげん みつば	385	シリアルバー牛乳	牛乳 マッシュマロ コーンフレーク パター	139
10	金	ピザトースト ホワイトシチュー ポテトサラダ レモンゼリー	ベーコン チーズ 鶏肉 生クリーム 牛乳 寒天 ゼラチン	食パン パター 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんじん しめじ だいこん きゅうり ブロッコリー レモン	415	焼きおにぎり牛乳	みそ牛乳 米	156
14	火	発芽玄米入りごはん 鮭のごま焼き じゃが芋のそぼろ煮 とりごぼろ汁 みかん	サケ 豚肉 鶏肉 豆腐	米 玄米 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが ごぼう さやいんげん だいこん 万能ねぎ みかん	348	ツナマヨマフィン牛乳	牛乳 たまご ツナ チーズ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキ ミックス コーン	173
15	水	ごはん さつまいものコロッケ カリカリじゃこサラダ なめこのみそ汁 アセロラゼリー	豚肉 たまご じゃこ 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	米 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 練りごま じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん なめこ ねぎ ごまつな アセロラジュース	364	シュガーパン牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	154
16	木	トマトクリームスパゲティ 押し麦のサラダ ミルクゼリー桃ジュレのせ 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 エビ ゼラチン 寒天 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 パター 片栗粉 麦	トマト にんにく 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム にんじん きゅうり 赤ピーマン コーン モモジュース	420	おかかおにぎり牛乳	刺身のり 牛乳 米	164
17	金	まごわやさしい給食 わかめごはん 赤魚の粕漬焼き じゃがいものごまサラダ かきたま汁 ブドウのヨーグルト	わかめ あかうおみそ 豆腐 たまご ブドウのヨーグルト	米 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 練りごま	きゅうり にんじん しょうが しいだけ チンゲンツァイ	328	お好み焼き(ごはん)牛乳	たまご 刺身のり 鶏肉のさくらえび 牛乳 小麦粉 油 きゃべつ	126
20	月	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き かぶのサラダ 五目汁 抹茶ミルクゼリー (ハンバーグ)	豚肉 豆腐 寒天 ゼラチン	米 ごま油 ごま油 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 片栗粉	にんにく ねぎ かつにんじん きゅうり だいこん しいだけ だけのこ 万能ねぎ	336	焼きそば牛乳	豚肉 鶏肉のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし	116
21	火	1月の旬のやさしい ブロッコリー ほうれん草 ミルクパン タラのポテマヨカレー ブロッコリーのサラダ ほうれん草のポターージュ りんごゼリー	たら 牛乳 チーズ エキクリーム ゼラチン	ミルクパン パター マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	パセリ ブロッコリー にんじん きゅうり 青ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草 りんごジュース	396	鶏そぼろおにぎり牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	166
22	水	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) じゃがいものシャキシャキ和え 豚汁 いちご	竹輪 チーズ 青のり たまご 豚肉 生揚げ みそ	米 玄米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油 さといも こんにやく	にんじん きゅうり 玉ねぎ ごぼう ねぎ だいこん しいらご	336	ココアトースト牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖 ココアパウダー	136
23	木	菜めし 鯖の西京漬け ひじきと野菜のおかか和え せんべい汁 豆乳プリン	菜飯の素 サワラ みそ ひじき 刺身のり 鶏肉 寒天 ゼラチン 豆腐	米 砂糖 せんべい	ごまつな しょうが にんじん きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	318	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	109
24	金	ごはん 豆腐のステーキきのこソースかけ ごまポテト さつま汁 オレンジゼリー	豆腐 鶏肉 みそ ゼラチン	米 小麦粉 油 パター 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 さつまいも	にんにく しめじ えのきだけ ごぼう にんじん しいだけ だいこん ねぎ しょうが オレンジジュース	364	ウインナーチーズ蒸しパン牛乳	たまご 牛乳 チーズ ウインナー 砂糖 パター ホットケーキ ミックス	194
27	月	麦ごはん かじきのねぎソースかけ もやしのごま和え 吉野汁 プリン	カジキ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 プリン	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゃべつ さやいんげん だいこん しいだけ こんにやく	369	お麩ラスク牛乳	牛乳 麩 パター 砂糖	92
28	火	ごはん 中華風たまご焼き きゅうりの甘酢漬け 中華スープ やわらか杏仁豆腐	たまご 鶏肉 わかめ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんじん だけのこ しいだけ 万能ねぎ きゅうり だいこん しょうが もやし きくらげ チンゲンツァイ	318	ふかし芋牛乳	牛乳 さつまいも	113
29	水	梅じゃこごはん 白身魚の野菜あんかけ 野菜のゴマ醤油かけ 和風カレースープ グレープフルーツゼリー	じゃこ 赤干 寒天 ベーコン ゼラチン	米 ごま 片栗粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	梅 だけのこ もやし しいだけ にんじん さやえんどう ごぼう ごまつな だいこん チンゲンツァイ ねぎ しもぎ グレープフルーツジュース	315	じゃがバター牛乳	牛乳 じゃがいも パター	99
30	木	ごはん 鶏肉の塩昆布焼き 肉じゃが かぶのみそ汁 りんご (ハンバーグ)	鶏肉 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま油 しらす だし じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん かぶ ごまつな ねぎ りんご	333	焼きうどん牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 油 うどん 玉ねぎ にんじん きゃべつ	101
31	金	ドライカレー スティック野菜 マンゴーゼリー 牛乳	豚肉 牛肉 チーズ 牛乳 ゼラチン 生クリーム	米 油 小麦粉 砂糖 パター	にんにく しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム りんご だいこん きゅうり ブロッコリー マンゴージュース	413	マーマレードケーキ牛乳	たまご 牛乳 パター 砂糖 小麦粉 マーマレードジャム	204

※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。



2025年1月

献立紹介

7	火	一月七日は「七日正月」と呼ばれていて、日本における五節句の一つです。特に新年を祝う意味合いを持つ節句で、新たな年の健康と無病息災を願う『七草がゆ』を食べる習慣があります。「七草がゆ」は、その名の通り七種類の野菜を入れたおかゆです。これらの野菜には、「セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」といった七草が含まれています。いずれも春の七草として知られ、春の訪れを告げる野菜です。今日は皆さんが食べやすいように「七草うどん」にしました。お友達と七草を探しながら味わって食べましょう。
9	木	年に一度の『おせち料理』の日です。「おせち料理」は、日本の伝統的なお正月の料理です。めでたいを重ねるという願いを込めて、一般的には重箱に詰められています。日持ちのしやすい料理が多く、年末の間に作り、正月三日は家事をしなくても良いという保存食の意味もあります。料理には、「数の子」や「昆布巻き」は「子孫繁栄」、「田作り」や「叩きごぼう」は「豊作」、「黒豆」や「海老」は「健康」などそれぞれおめでたい意味が込められています。みなさんにおせち料理を楽しんでもらえるように、にとべごはんでは「新春おこわ」「松風焼き」「筑前煮」「田作り」「すまし汁」「カルピスカン」を給食室で心を込めて作ります。おいしいにとべごはんが食べられることに感謝しながら、たくさん食べて2025年も元気に過ごしましょう♪
14	火	『鮭のごまやき』は、鮭に白ごまと黒ごまを混ぜ合わせたものをたっぷりつけて焼きます。シンプルですが、焼くことでごま特有の甘くて香ばしい香りが感じられる、とてもおいしいメニューです。「ごま」には、骨の健康を保ったり、病気を予防してくれる効果があります。午後のおやつは新メニュー、『ツナマヨマフィン』の登場です♪ホットケーキミックスと牛乳と卵、砂糖で作った甘い生地に、ツナとチーズとコーン、マヨネーズを混ぜ合わせたツナマヨを混ぜ込んで焼きます。甘じょっぱさがおいしいマフィンに仕上げているので味わって食べてください。
17	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。これらをすべて使って作った給食が「まごわやさしい給食」です。本日の給食の『赤魚の粕漬焼き』は、酒粕、みそ、みりんを混ぜ合わせたものに漬け込んで焼きます。「酒粕」は日本酒が造られる時にできる塊ですが、焼くことでアルコールが飛び、酒粕の甘味を感じることができます。お魚が苦手なお友達も挑戦してみてください。
21	火	1月の旬の野菜『ブロッコリー』と『ほうれん草』の登場です！「ブロッコリー」は、低カロリーですがビタミンやミネラル、食物繊維など、栄養豊富な緑黄色野菜です。風邪を早く治したり、おなかの調子を整えてくれると言われています。「ほうれん草」は、緑黄色野菜の中でも特に栄養価の高い野菜で、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。風邪をひきにくくしたり、骨や歯を丈夫にするなどの効果があります。給食では「ブロッコリーのサラダ」と「ほうれん草のポタージュ」で登場します。それぞれブロッコリーとほうれん草をたっぷり使った、旬の野菜が主役のメニューです。みんなが好きな洋食のメニューにしたので、たくさん食べてください。

1月の行事食



お正月



おせち料理：お正月に食べられる「おせち」は料理それぞれにおめでたい意味が込められています。名前の語呂合わせや縁起を担ぐ食材を使用したものも多く、意味を知ることによって食べる楽しみも増えますね。

また、包丁を使うと「縁を切る」という悪いイメージがあるため、お正月の間は料理をしなくてもいいように保存がきくものをお重に詰めていました。

にとべごはんのおせち料理

松風焼き：松風焼きは、「裏のない隠し事のない様子」を表しており、縁起がいいとされています。



田作り：昔は、田植えの肥料として乾燥したイワシを使用していました。お米の豊作を願って食べられます。



小正月(1月15日)

あずき粥：小豆の赤い色には、『悪いものを追い払う力』があるといわれ、お祝いの席で小豆を炊き込んだ赤飯などがよく振舞われます。小正月では、一年の健康を願ってあずき粥を食べる習慣があります。



人日の節句(1月7日)

七草粥：1月7日は「人日の節句」といい、春の七草と呼ばれる「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を入れたおかゆを食べます。七草には、それぞれに意味が込められており1年間の健康を願います。



鏡開き(1月11日)

鏡もち：「鏡開き」はお正月の間、年神様をお迎えするためのお供え物である鏡もちを食べて、神様の力を分けてもらい健康を願う行事です。



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

錦卵 5人分

・サラダ油	10g	・塩	小さじ1/2
・玉ねぎ	大1/2個	・砂糖	小さじ2
・にんじん	1/3本	・しょうゆ	小さじ1/2
・鶏ひき肉	50g	・だし汁	30cc
・乾燥ひじき	5g		
・たまご	M6個		
・サラダ油	適量		

(焼く用)



錦卵の作り方

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして、乾燥ひじきは水で戻しておきます。
- ②油で鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、火が通ったら粗熱をとっておきます。
- ③卵をボウルに割ってAの調味料を入れ混ぜておきます。
- ④③に粗熱が取れた②の具と、戻しておいたひじきを加えて全体が馴染むように混ぜます。
- ⑤フライパンに油を引き、④の卵液を焼きます。普段の卵焼きを焼く要領で焼いていただければ結構です。☆具たくさんのお卵焼きの完成です！

『錦卵』の「錦」とは、2色以上の糸で織りだす織物を意味し、カラフルな卵焼きという意味があります。



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

肉じゃが 10人分

・だし汁	50cc	・みりん	小さじ1
・豚肩肉	80g	・塩	小さじ1/2
・にんじん	100g	・いんげん	20g
・玉ねぎ	200g		
・しらたき	120g		
・じゃが芋	500g		
・砂糖	大さじ1		
・しょうゆ	大さじ2		



肉じゃがの作り方

- ①にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切り、いんげんは斜め、じゃが芋としらたき・豚肩肉は食べやすい大きさに切ります。
- ②火のついていない鍋にいんげん以外の材料を入れてかき混ぜ、落とし蓋と鍋の蓋をして中火にかけます。
- ④湧いてきたら火を弱め、ふつふつとする程度の火加減で具材がやわらかくなるまで煮込みます。
- ⑤具材がやわらかくになったら、仕上げにいんげんを加えます。☆火が通ったら完成です！

にとべごはんでは、豚肩肉を使用していますが、豚こま肉や牛肉を代用してもおいしく仕上がります！また、煮物は一度火を止めて少し置くことで味が染みてよりおいしく食べることができます！



短大生の考えたメニューが登場！

3学期は、新渡戸文化短期大学の学生がにとべごはんの献立を考えてくれました！テーマは、『魚』をつかった栄養満点の献立です。これから、栄養士になるために勉強をしている短大生がみんなのことを想って一生懸命に新しいメニューを考えてくれました。ぜひ味わって食べてくださいね。お楽しみに！



去年の様子



メニュー

鶏ごぼうごはん
 鮭のコーンマヨ焼き
 ほうれん草のごま和え
 野菜たっぷり豚汁
 プルプル黒ごまプリン

