

NITOBEGOHAN

にとべごはん
NITOBEGOHAN



ご入学、ご進級おめでとうございます！

新しくご入学された皆さん、ご入学おめでとうございます！
そして、在校生の皆さんは、ご進級おめでとうございます！
今年も暖かな春の陽気とともに新年度が始まりました。
新しい学年やクラスでの生活が楽しみです。
これからの学校生活を心もからだも健康に過ごすためには、
規則正しい生活と栄養バランスの整った食事がとても大切です。
皆さんが毎日元気に過ごせるように、栄養たっぷりでおいしい新渡戸文化学園の給食“にとべごはん”を、
給食室で心を込めて作ります。残さずにたくさん食べてくださいね。



K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

4月

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	マーボー丼 きゅうりの甘酢漬け りんご 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 押し麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干し椎茸 だけの水煮 玉ねぎ しょうが だいこん りんご	373	ソーセージマフィン 牛乳	たまご 牛乳 ウィナー ホットケーキ ミックス 砂糖 マヨネーズ パセリ	155
2	水	ごはん 鮭のごま焼き 小松菜と油揚げのお浸し さつまいと和風ミルクゼリー	さけ 油揚げ 削り節 さつまいも 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 ごま 砂糖 黒砂糖 片栗粉	しょうが ごま 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ	318	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク パター マッシュマロ	142
3	木	五目うどん ポテトサラダ アセロラゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ さつまいも じゃがいも ゼラチン 牛乳	冷凍うどん サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごま 玉ねぎ しょうが アセロラジュース	321	ゆかりおにぎり 牛乳	焼きのり 牛乳 菜 ゆかり	152
4	金	ごはん さわらの西京漬け キャベツのごまドレサラダ せんべい汁 ヨーグルト	さわら みそ 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ごま サラダ油 両節せんべい	しょうが キャベツ にんじん 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ ごま 玉ねぎ	343	のり塩ポテト 牛乳	のり のり 牛乳 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	100
7	月	始業式 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き じゃが芋と白滝の煮物 貝だくさんのスープ カルピスかん	鶏肉 わかめ 生揚げ 寒天 カルピス	米 塩麹 サラダ油 じゃがいも しらす 砂糖	さやいんげん にんじん チンゲンツァイ しょうが ねぎ	316	桜エビのばりばりピザ (おにぎりの) 牛乳	ピザ用チーズ さくらえび 刻みのり 牛乳 餃子の皮 マヨネーズ	137
8	火	発芽玄米入りごはん 鰹の香味揚げ(鮭) カリカリじゃこサラダ すまし汁 カップdeヤクルト	かつお じゃこ だし昆布 豆腐 ちらしめばこ	米 玄米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうりにんじん しめじ 糸みつば	337	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	136
9	水	ごはん 和風ハンバーグおろしソースかけ 春野菜のサラダ けんちん汁 キウイフルーツ	牛肉 豚肉 ほしほじき 豆腐 牛乳 たまご 油揚げ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 片栗粉	玉葱 にんじん だいこん キャベツ アスパラ 玉ねぎ ほうろく さやいんげん しょうが ごぼう ねぎ けり	338	お好み焼き (おにぎりの) 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	126
10	木	ツナトースト(ごはん) カラフルサラダ チキントマトスープ ブドウゼリー	まぐろ 缶詰 鶏肉 寒天 ゼラチン	米 マヨネーズ じゃがいも サラダ油 砂糖	レモン 果汁 玉葱 赤ピーマン きゅうりにんにく にんじん セロリ トマト キャベツ パセリ ぶどうジュース	345	鮭おにぎり 牛乳	塩 焼きのり 牛乳 米	171
11	金	菜飯 厚揚げの肉みそだれかけ おかかポテト 豚汁 オレンジゼリー	菜飯の素 生揚げ 削り節 青のり 豚汁 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃがいも パター さやいんげん こんにゃく 砂糖	ごま 玉ねぎ にんにく しょうが だけの水煮 玉ねぎ ほうろく にんじん だいこん ねぎ オレンジジュース	328	バナナケーキ 牛乳	たまご 牛乳 パター 小麦粉 砂糖 バナナ	197
14	月	ごはん じゃが芋のクロック なっとう和え かきたま汁 レモンゼリー	豚肉 たまご 挽き切り 納豆 豆腐 寒天 ゼラチン	米 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖	玉葱 ほうろく しょうが にんじん ちんゲンツァイ 干し椎茸 レモン果汁	379	チーズトースト 牛乳	ピザ用チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
15	火	麦ごはん カジキの菜種焼き(さわら) お浸し 豆腐のあんかけ汁 リンゴゼリー	めかじき たまご 削り節 豆腐 ゼラチン	米 押し麦 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 砂糖	しょうが しめじ ごま 玉葱 マッシュルーム にんじん ちんじん 干し椎茸 ねぎ りんごジュース	366	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃが芋 パター	92
16	水	トマトクリームパスタ じゃが芋と彩り野菜のサラダ デコポン 牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 エビ	スパゲッティ サラダ油 マッシュルーム パター じゃがいも 砂糖 小麦粉	トマト にんにく 玉葱 マッシュルーム プロッコリー ホールコーン にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン トマト	390	ねぎ味噌おにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米 ゴマ油 ねぎ	150
17	木	4月の旬のさかな しらす シラスと大葉のごはん 錦卵 野菜の生姜醤油かけ 吉野汁 フルーツポンチ	しらす 干しほじき たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 サラダ油 片栗粉 砂糖	しょうが 玉葱 マッシュルーム にんじん 干し椎茸 しょうが だいこん 干し椎茸 レモン果汁 ミックスフルーツ	325	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ゴマ油 油揚げ ほうろく サラダ油 玉ねぎ にんじん キャベツ	107
18	金	まごわやさしい給食 ごはん 白身魚のキノコあんかけ じゃが芋のごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 豆乳プリン	ホク 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 寒天 ゼラチン 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 練りごま	なめこ えのき だし にんじん 万能ねぎ きゅうり しょうが ねぎ ごま 玉ねぎ	337	やさしいパンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 パター メーフルシロップ にんじん ごま 玉ねぎ	155
21	月	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきと野菜のおかか和え 鶏ごぼう汁 グレープフルーツゼリー	豚肉のみそ焼き 削り節 鶏肉 豆腐 寒天 ゼラチン	米 板こんにゃく 砂糖	にんじん キャベツ ごぼう 万能ねぎ レモン果汁 グレープフルーツ	341	おふろスク 牛乳	牛乳 焼きのり パター 砂糖	86
22	火	ミルクパン じゃが芋のグラタン スティック野菜 ベーコンスープ オレンジ	鶏肉 エビ 牛乳 ピザ用チーズ ベーコン 小麦粉	ミルクパン サラダ油 じゃがいも パター 小麦粉	玉葱 にんじん パセリ だいこん きゅうり じゃが芋 ごま 玉ねぎ	357	おかかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	170
23	水	梅ごはん 鯖のカレー焼き(こあら・ばんだ・年少・鮭) 肉じゃが 五目汁 ビーチゼリー	鯖 豚肉 豆腐 ゼラチン 寒天	米 ごま 小麦粉 しらす たき じゃがいも 砂糖	カット梅 ゆかり にんじん 玉葱 さやいんげん だいこん 干し椎茸 だけの水煮 万能ねぎ ももジュース	330	肉みそ麺 牛乳	豚肉のみそ 牛乳 中華麺 ゴマ油 砂糖 片栗粉 しょうが にんにく 干し椎茸 玉ねぎ だけの水煮	122
24	木	ごはん とり天 竹輪と野菜の和え物 和風カレースープ 黒ゴマのプラマンジェ	鶏肉 たまご 竹輪 削り節 ベーコン ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 ごま油 小麦粉 片栗粉 米油 じゃがいも 砂糖 練りごま	にんにく キャベツ ちんじん にんじん ごぼう だいこん チンゲンツァイ ねぎ	374	ガーリックトースト 牛乳	牛乳 リフトフランスパン パター パセリ	141
25	金	発芽玄米入りごはん 赤魚の煮つけ じゃが芋のしゃきしゃきしやえ 玉ねぎと卵のみそ汁 プリン	あけふお 油揚げ 豆腐 みそ たまご	米 玄米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 プリン	しょうが にんじん きゅうり 玉葱	372	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	106
28	月	ごはん コロコロポテトサラダ キャベツと肉団子のスープ マンゴーゼリー	豚肉 豆腐 たまご ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 はんさめ	赤ピーマン きゅうり 玉葱 しょうが キャベツ にんじん だけの水煮 きくらげ ごま 玉ねぎ マンゴージュース	318	マッシュマロクラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マッシュマロ	109
30	水	ごはん 竹輪の二色揚げ(はんぺん) 野菜のゴマ醤油掛け 青菜と豆腐のスープ 小豆ミルクゼリー	焼き竹輪 青のり たまご 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳 ゆめ豆 生揚げ	米 小麦粉 米油 ごま油 片栗粉 砂糖	ごま 玉ねぎ にんにく しょうが ちんじん しいたけ チンゲンツァイ しょうが	317	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	154

※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。



2025年4月

2025年4月

献立紹介

4	金	せんべい汁は青森県と岩手県の郷土料理です。にとべごはんでは、にぼしで取っただしを使います。小さく割り入れたせんべいはおだしをたくさん吸って、ふわふわとした食感になります。だいこんやにんじん、鶏肉も入ったうま味たっぷりのせんべい汁です。ぜひ味わって食べてみてください。
7	月	新学期、最初の給食は『鶏肉の塩こうじ焼き』です。鶏肉を塩こうじに漬けて焼きました。塩こうじは万能調味料とも呼ばれていて、塩味があるだけでなく、こうじの甘みとうまみが入っています。そのため、下味を塩こうじにするだけでおいしく仕上がります。また、塩こうじにはお肉をやわらかくする力もあるので、やわらかくジューシーにお肉が焼けます。
9	水	今日のお野菜は、『春野菜サラダ』です。今回は、春キャベツとアスパラが入っています。春キャベツは葉が柔らかく、甘いです。ごまを使ったドレッシングとの相性も抜群です。アスパラは固い部分を剥いて柔らかく、食べやすくしています。春野菜を食べてパワーをもらいましょう。
17	木	今年の食育のテーマは「旬の魚」です。1年を通してたくさんの魚を知ってほしいと思います！4月は『しらす』の登場です。しらすはいわしの子どもです。まだ小さく、骨も柔らかいため丸ごと食べることができます。そのため、カルシウムが豊富に含まれています。また、カルシウムの働きを助けてくれるビタミンDも多く含まれています。今回は『大葉とシラスのごはん』にしました。しらすの塩味とごはんの甘み、大葉のさわやかな香りが相性抜群です。ほかのおかずとも合わせて食べてみてください。
18	金	本日は『まごはやさしい給食』です。まごはやさしいとは、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』はまめ類、『ご』はゴマなどの種実類、『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』はいも類です。これらをすべて使った給食が『まごはやさしい給食』です。『白身魚のキノコあんかけ』は『さ』のさかな、『し』のキノコ類が入っています。今回はホキという魚を使いました。ホキに片栗粉をまぶして、サクッとるように揚げました。醤油味のキノコあんがとってもおいしいので、きのこが苦手な子もぜひチャレンジしてください。
24	木	『とり天』は大分県の郷土料理です。てんぷらの衣で揚げる『とり天』は唐揚げとは違った食感で衣が厚いです。にとべごはんでは衣にも味が付いているので、衣と鶏肉、両方味わってください。『黒ゴマのプラマンジェ』は温めた牛乳に黒ゴマのペーストを入れ、最後に生クリームを入れて仕上げました。ミルクゼリーに黒ゴマの甘みとコクが入り、濃厚なゼリーになっています。

新渡戸文化子ども園の“にとべごはん”

安全な手作りごはん

新渡戸文化園のにとべごはんは、栄養士・調理員が心を込めて手作ります。スープはだしからとり、スープ・コロッケ・カレーなども市販のものは使いません。安心して食べられる原材料を厳選し、品質管理、衛生管理に細心の注意をはらいます。衛生管理においては、保健所の立ち入り調査、調理従事者の月2回の細菌検査、厚生労働省より定められている大量調理管理マニュアルに基づき、調理や片付け作業を行っています。

食育への取り組み

日々のにとべごはんが食育と考えています。「食べたいもの、好きなものが増える子ども」となるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心を持ち、食べてみようとする試みができる場が必要となります。にとべごはんや様々な体験を通して、食べる楽しみや食べ物の大切さ、感謝の気持ち、食事のマナー、季節ごとの食材(旬)や日本の文化や行事を知ることができるように取り組みます。また、園庭の畑では季節ごとに野菜を育てます。野菜を育て、収穫して食べることで、作る喜び、ありがたさ、おいしさを感じてほしいと思います。

和食を多く取り入れた献立

和食は私たち日本人が受け継いできた食事ですが、今の日本人の食事が欧米化し和食を食べる機会が減ってきているのが現状です。本園では和食に慣れ親しみ、おいしさを知ってほしいという願いを込めて、旬の食材を使った和食を多く取り入れた献立になっています。毎日の給食とおとして、食材の味とだしの風味を活かした和食の素晴らしさを知ってほしいと思っています。

『まごわやさしい』を多く取り入れて

「まごわやさしい」とは、病気になりにくいからだをつくるために積極的に食べてほしい食品の頭文字を取ってできた言葉です。この食材をすべてつけた献立を『まごわやさしい給食』と呼んでおり、新渡戸文化子ども園では定番となりました。今年度も引き続き毎月19日頃の食育の日を実施いたします。

楽しい食事

なんといっても食事は仲良く、楽しく食べるものです。お友達や先生と一緒に楽しく食べましょう。七夕やクリスマス、節分、ひな祭りなど季節の行事に合わせた行事食も取り入れます。また、パンバイキングや好きなものを好きなだけ食べられるお楽しみバイキングなどもあります。

- 「ま」は、大豆や小豆などのまめ類
豆腐や納豆などのまめをつかった食品
- 「ご」は、ごま・クルミや栗などの種子類
- 「わ」は、わかめ・昆布などの海そう類
- 「や」は、人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマンなどのやさい類
- 「さ」は、サンマやマグロなどのさかなや、イカ・エビなどの魚介類
ちくわ・かつお節などの魚介類をつかった食品
- 「し」は、しいたけ・しめじ・エリンギなどのきのこ類
- 「い」は、じゃが芋・里芋などのいも類

「まごわやさしい」を覚えてくれたら嬉しいです。

POTETO CROQUETTE RECIPE

* NITOBE GOHAN RECIPE

ポテトコロッケ 10個分

- ・じゃが芋 650g
- ・油 大さじ1
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 200g
- ・にんじん 100g
- ・バター 10g
- ・塩 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・卵 1個
- ・小麦粉 A 60g
- ・冷水 調整
- ・パン粉 130g
- ・揚げ油 適量
- ・中濃ソース お好みで



ポテトコロッケの作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、潰せる固さになるまで茹でます。
- ②フライパンに油ひき、ひき肉とみじん切りにした玉ねぎ・にんじんを炒めます。
- ③竹串が通るくらいやわらかくなった①をマッシャーで潰し、炒めた②を入れます。
- ④熱いうちにバターも加えて全体になじむように混ぜます。塩こしょうで味をととのえ、タネの完成です。
- ⑤タネを10等分して、小判型に成型します。
- ⑥Aの卵を溶き、小麦粉と固さを見ながら水を加え、ダマがなくなるように混ぜてバター液を作ります。
- ⑦鍋に揚げ油を適量用意し、180℃に温めます。
- ⑧コロッケのタネをバター液にくぐらせ、パン粉を全体にしっかりつけて揚げます。
- ⑨こんがりときつね色になるまで揚げたら完成です。
- ⑩お好みでソースをかけて食べてください♪

CARROT JELLY RECIPE

キャロットゼリー 10人分

- ・ゼラチン] 10g
- ・水] 50cc
- ・人参 70g
- ・水 200cc
- ・オレンジジュース 350cc
- ・砂糖 30g
- ・水] A 100cc
- ・砂糖] 20g



キャロットゼリーの作り方 (A シロップ)

- ①Aの水と砂糖を鍋にいれ火にかけます。砂糖が溶けたらシロップの完成です。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ②ゼラチンをふやかす用の冷水を容器にいれたらそこにゼラチンをふり入れ、ふやかします。
- ③人参は皮をむき、やわらかくなるように煮ます。少量の水と一緒に滑らかになるまでジューサーにかけます。
- ④残りの水とオレンジジュースを鍋にいれて、60℃まで温めます。
- ⑤④に、②のゼラチンと③の人参を加えゼラチンがしっかり溶けるまで混ぜながら加熱します。
- ⑥砂糖を入れて味をととのえます。 ※砂糖の量は人参の甘みによって調整してください。
- ⑦お好みの容器に移し、冷蔵庫で2～3時間冷やします。
- ⑧ゼリーが固まったのが確認できたら、①のシロップをかけて完成です。

～Pickup NEWS～

子ども園の食育活動

今年度は「旬の“魚”」を紹介します！！

今年度の子ども園給食室のテーマは『旬の魚』です。毎月一種類ずつその月が旬の魚を紹介していきます。最近では、季節関係なくいつでも購入することができる魚が増えていますが、旬の魚は脂がのってよりおいしく食べることができます。その季節にしか食べることのできない旬の味をとべごはんでぜひ、味わってもらいたいと思い、今回の食育のテーマにしました。旬の魚のメニューの日は、給食室の先生が、その日に使用した魚を紹介していきます。どんな魚が見られるか楽しみにしてくださいね♪

4月には「シラス」が、「シラスと大葉のごはん」で登場します。シラスは70%から80%が水分で、柔らかい食感が特徴の魚で、骨や歯を強くしたり、風邪をひきにくくしてくれます。お魚が苦手なお友達も、旬のおいしい魚に挑戦してみましよう！



Thank you.