



豊かな食のある生活 *にとべごはん* 2025. 7

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN



Pickup NEWS part 1

スターシェフコラボ企画を実施します！



7月4日に小学校、7月11日に子ども園でスターシェフコラボを実施します。
今回は以前にもコラボしていただいた日本料理『てのしま』の林シェフにご協力いただきメニューを考案していただきました！
当日の献立をご紹介します。お楽しみに♪



7月4日 小学校の献立

- ◇発芽玄米入りごはん
- ◇ジョア
- ◇夏野菜と鶏の甘酢
- ◇インゲンとにんじんのごま和え
- ◇冬瓜と鶏もも肉のくず引き
- ◇桃の水ようかん

7月11日 子ども園の献立

- ◇ごはん
- ◇アジのつくね
- ◇インゲンとにんじんのごま和え
- ◇けんちん汁
- ◇桃の水ようかん





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 (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	骨や力になる	体の調子を整える				
1	火	夏のお楽しみ会 ホットドック・蒸しとうもろこし・のり塩ポテト	ウィンナー 青のり	コッパン バター じゃがいも	キャベツ とうもろこし	290	焼きそば 牛乳	豚肉 鶏のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	116
2	水	発芽玄米入りごはん・鮭コロッケ・大根の梅サラダ 和風カレースープ・レモンゼリー	サケ ベーコン 梅 ゼラチン	米 玄米 じゃがいも 油 ごま 小麦粉 砂糖 パン粉 ごま油	玉ねぎ 万能ねぎ 梅 だいにん にんじん きゅうり ごぼう チンゲンツァイ ねぎ レモン	377	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	142
3	木	7月の旬の魚 イワシ ごはん・いわしの蒲焼き風・竹輪と野菜のおかか和え なめこのみそ汁・グレープフルーツゼリー	イワシ サワラ 竹輪 削り節 油あげ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ こまつな レモン グレープフルーツ ジュース	358	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 キャベツ	128
4	金	ゆかりごはん・鶏肉の塩昆布焼き・ごまポテト 貝だくさんのスープ・フルーツポンチ	鶏肉 塩昆布 わかめ 生揚げ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま	ゆかり にんじん しいたけ ねぎ チンゲンツァイ レモン ミックスフルーツ	330	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
7	月	七夕メニュー 七夕ごはん・鯖の麦みそやき・肉じゃが・七夕汁・キラキラゼリー	炊き込みわかめ かまぼこ サワラ みそ 豚肉 ゼラチン	米 押し麦 砂糖 しらたき じゃがいも そうめん 花巻	コーンしょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいにん オクラ アセロラジュース レモン ナタデココ	330	桜エビの ぱりぱりピザ 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 マヨネーズ ぎょうざの皮	143
8	火	ごはん・中華風たまご焼き・わかめサラダ・中華コーンスープ・杏に豆腐	たまご 鶏肉 わかめ 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん だいのこ しいたけ ほうき こまつな だいにん きゅうり すいか	323	メーブルサンド 牛乳	牛乳 砂糖食パン バター メーブルシロップ	149
9	水	沖縄メニュー ジュシー・チキアギー・ゴーヤチャンプル・もすくのスープ・パイナップル	豚肉 昆布 タラ みそ たまご 豆腐 削り節 もすく	米 油 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんじん だいのこ しいたけ ごぼう コーン オクラ パイナップル	377	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	145
10	木	8月の旬の魚 カジキ 麦ごはん・カジキの干草焼き・なっとう和え なすのみそ汁・抹茶ミルクゼリー	カジキ みそ 納豆 生揚げ 寒天 牛乳 ゼラチン	米 押し麦 小麦粉 ごま マヨネーズ じゃがいも 砂糖 黒砂糖 片栗粉	にんじん 万能ねぎ こまつな もやし なす ねぎ	368	ピザトースト 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳 食パン バター 油 玉ねぎ コーン	159
11	金	☆林シェフメニュー☆ ごはん・鯉のつくね・インゲンと人参のごま和え けんちん汁・桃の水ようかん	アジ はんぺん 豆腐 たまご 油あげ 白あん 寒天	米 小麦粉 砂糖 ごま 片栗粉 こんにゃく	玉ねぎ さやいんげん にんじん もやし ごぼう だいにん ねぎ もも	345	お麩ラスク 牛乳	きなこと 牛乳 砂糖 バター	102
14	月	野菜の甘辛ごはん・豆腐のステーキきのこバターソースかけ じゃが芋のそぼろ煮・冬瓜のスープ・カルピスかん	ツナ 豆腐 豚肉 鶏肉 寒天 カルピス	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 バター 片栗粉	にんじん にんにく さやいんげん しめじ のり ほうき しょうが とうがん さやいんげん	346	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	111
15	火	ごはん・和風ハンバーグ・野菜の生姜醤油かけ・大根のみそ汁・アセロラゼリー	豚肉 牛肉 豆腐 ひじき 牛肉 みそ 油あげ ゼラチン	米 油 はん粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ひまわり しょうが しょうが だいにん ねぎ アセロラジュース	321	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 にんじん オレンジジュース	160
16	水	肉うどん・じゃが芋のごまサラダ・プリン・牛乳	牛肉 牛乳	うどん 油 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま 練りごま プリン	しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり ほうろくそう ねぎ	369	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
17	木	まごわやさしい給食 終業式 塩昆布ごはん・太刀魚のレモンソースかけ・お浸し・五目汁・豆乳プリン	塩昆布 タチウオ 削り節 わかめ 豆腐 寒天 ゼラチン 豆乳	米 玄米 ごま 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	レモン こまつな にんじん もやし だいにん しいたけ 万能ねぎ	359	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
18	金	年長 お楽しみ給食 夏野菜ドライカレー・フレンチサラダ・ヨーグルト・牛乳	豚肉 牛肉 ハルメサンチーズ 牛乳 ヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム りんご なす 赤ビーマン キャベツ 黄ビーマン きゅうり ズッキーニ	412	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
22	火	ガーリックトースト・ポテトサラダ・ホワイトシチュー・メロン	鶏肉 牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン バター じゃがいも マヨネーズ 油 小麦粉	パセリ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ メロン	353	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 砂糖 中華めん ごま油 片栗粉 しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ だいのこ	134
23	水	発芽玄米入りごはん・鯖の文化干し・もやしとコーンのお浸し キャベツのみそ汁・カップdeヤクルト	サバ サワラ 削り節 油あげ 豆腐 みそ	米 玄米 じゃがいも カップdeヤクルト	もやし コーン ねぎ キャベツ	371	野菜パンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メーブルシロップ にんじん こまつな	161
24	木	ごはん・豚肉のカレー焼き・おかかポテト・とりごぼう汁・オレンジゼリー	豚肉 削り節 青のり 鶏肉 豆腐 ゼラチン 寒天	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも バター	ごぼう だいにん 万能ねぎ オレンジジュース	376	おかかおにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳	170
25	金	菜めし・鮭のごま焼き・カリカリじゃこサラダ 林シェフの夏野菜豚汁・黒ゴマのプラマンジェ	菜の素 サケ 豚肉 じゃこ 削り節 牛乳 ゼラチン 生クリーム	米 ごま 砂糖 ごま油 油 練りごま	こまつな しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん ズッキーニ コーン なす トマト	349	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも 油 オリブ油	99
28	月	中華丼・大根の中華漬け・すいか・牛乳	豚肉 エビ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん だいのこ しいたけ ほうき こまつな だいにん きゅうり すいか	317	ブルーベリー ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 ブルーベリージャム	197
29	火	ごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ・キャベツのごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁・小豆ミルクゼリー	竹輪 チーズ 青のり たまご 油あげ 豆腐 わかめ みそ 寒天 ゼラチン 牛乳 小豆	米 小麦粉 油 ごま 油 練りごま 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ こまつな	352	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105
30	水	ミートソーススパゲティ・彩り野菜のサラダ・リンゴゼリー・牛乳	牛肉 豚肉 牛乳 ハルメサンチーズ ゼラチン 寒天	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん セロリ ビーマン コーン 黄ビーマン ブロッコリー トマト 赤ビーマン リンゴジュース	410	鮭おにぎり 牛乳	サケ のり 牛乳 米	177
31	木	鰻と絹さやのごはん・赤魚の粕漬焼き・豚しゃぶサラダ・せんべい汁・梨	鰻肉 ウナギ みそ アカウオ 豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	米 ごま ごま油 砂糖 南部せんべい	さやえんどう もやし きゅうり にんじん しょうが ねぎ ごぼう だいにん こまつな 梨	315	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 玉ねぎ にんじん キャベツ	107

※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 成宮 諄美

2025年7月

2025年7月

献立紹介

3	木	7月の旬の魚「いわし」の登場です！「いわし」は体側に並んだ斑点があり、大群を作って行動するのが特徴です。青魚に多いDHAやEPAを豊富に含んでいて、病気になるのを防いでくれる効果があります。夏が旬で、この時期が一番脂がのっておいしいです。魚が苦手なお友達もこの機会にぜひチャレンジしてみてください。
7	月	毎年7月7日は七夕です。おりひめと彦星が1年に一度再開する日で、短冊に願い事を書いて星に願う日として有名です。「七夕汁」の「そうめん」は七夕の行事食として有名です。おりひめの紡ぐ糸や天の川にみたてて食べられるようになりました。「野菜」は、みんなの願い事を書く短冊の形にしています。他にも、「七夕ごはん」や「キラキラゼリー」など、七夕をイメージしたメニューが登場します。たくさん食べて元気に七夕を迎えましょう。
10	木	8月の旬の魚「かじき」の登場です！「かじき」は成長すると4mにもなる大きな身体と鋭くとがった角が特徴です。ビタミンが豊富に含まれていて疲れた体を元気にしてくれます。
11	金	今日の給食は日本料理「てのしま」の林シェフとのコラボ給食です！「鰯のつくね」は普段、1歳から3歳までのクラスでは提供できなかった鰯をすり身にしてつくねにし、照り焼き味のソースをかけました。「インゲンと人参の胡麻和え」はゴマがたっぷりと入り、風味豊かな胡麻和えになりました。「けんちん汁」はお出汁にたくさんの種類のお野菜が入り、それぞれのうまみが溶け出した、うま味たっぷりの汁です。「桃の水ようかん」は白あんを使った水ようかんに桃のシロップと、角切りにした桃を入れました。白あんの甘みと桃のみずみずしい香りが合わさり夏に食べたい、さっぱりとしたデザートになりました。
17	木	「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。「太刀魚のレモンソースかけ」は、子ども園では初めて登場するメニューです！暑い夏にぴったりなさっぱりとした味付けにしました。楽しみにしていてくださいね♪

夏本番！熱中症予防強化キャンペーン

4月～9月は熱中症対策実行計画に基づき、「熱中症予防強化キャンペーン」が実施されます。中でも7月は、梅雨が明けて特に熱中症のリスクが高くなる時期です。熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、様々な症状を起こす病気のことです。家の中でも、室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく、熱中症になる場合があります。30℃を超える真夏日では熱中症で亡くなる人が増え、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるように夏バテや熱中症の予防をしっかりとこない、元気なからだで夏休みを迎えましょう。



体温調節をしよう！

涼しい服装、帽子や日傘を活用するなど、暑さ対策が重要です。室内ではエアコンの設定を28℃を目安に使用しましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜には、からだの余分な熱をとったり、汗で失われるミネラルなどが豊富に含まれています。積極的に食べましょう。

水分をこまめにとろう！

のどがかわいていなくても、脱水を起こしている可能性があるため、こまめに水分をとるようにしましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分が含まれた飲み物は水分の吸収がスムーズにできるので、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



睡眠環境を快適に保とう

寝ている間も熱中症になる危険性があるので通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使い睡眠環境を快適に整えてみましょう。また睡眠不足も熱中症の原因になるので十分な睡眠をとれるようにしてください。

生活習慣を整えよう！

夏休みなどの長期休み期間は生活リズムが乱れがちになります。基本的な生活習慣を整えて、バランスの良い食事を朝昼晩と3食たべることが大切です。朝ご飯をしっかりとることで一日を元気に過ごせます！夏バテに気を付けて過ごしましょう。



NITOBEGOHANDAYORI

CHUUKADON RECIPE ※子ども園のレシピです



中華丼 5人分

・ごはん	5人前	・えび	80g
・油	小さじ1	・水	450cc(調整)
・にんにく	少々	・鶏ガラスープの素	大さじ1
・しょうが	少々	・酒	小さじ1
・豚肉	A 80g	・砂糖	小さじ2
・にんじん	80g	・みりん	小さじ1
・たけのこ	80g	・しょうゆ	大さじ1
・干しいたけ	3g	・塩	少々
(乾物は戻しておく)		・ごま油	小さじ1
・白菜	250g		
・小松菜	30g		

中華丼の作り方

- ①野菜・豚肉はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ②えびはゆでておきます。
- ③油でみじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒めます。
- ④お肉に火がとおったら、Aの野菜・白菜の芯・しいたけを入れてしんなりするまで炒めます。
- ⑤水・鶏ガラスープの素を入れてさらに煮込みます。
- ⑥にんじんが柔らかくなったら、Bの調味料で味付けします。
- ⑦②のえび・白菜の葉・小松菜を入れて柔らかく煮てください。
- ⑧塩で味をととのえ、最後にごま油を回し入れて完成です。
- ⑨器にごはんを盛りつけてあんをかけて出来上がりです。



DRY CURRY RECIPE

ドライカレー 10人分

・ごはん	10人前	・カレー粉	10g
・油	大さじ1	・塩	小さじ2
・にんにく	少々	・こしょう	少々
・しょうが	少々	・しょうゆ、とんかつ	
・合い挽き肉	500g	ソース、ウスターソース	
・玉ねぎ	600g	各大さじ2ずつ	
・にんじん	A 300g	・砂糖	ひとつまみ
・セロリー	100g	・トマトケチャップ	30g
・ピーマン	150g	・水	130cc(調整)
・りんご	50g	・粉チーズ	20g
・小麦粉	25g	・バター	25g
・マッシュルーム	80g		

ドライカレーの作り方

- ①野菜はマッシュルーム以外の野菜をみじん切りにします。マッシュルームはスライスします。(スライスされた水煮のものでも構いません。)
- ②油でみじん切りにしたにんにく・しょうがを炒め香りが出たらひき肉を炒めます。
- ③お肉に火が通ったら、Aの野菜を入れて炒めます。
- ④野菜が柔らかくなったら小麦粉をダマにならないようにふるい入れます。
- ⑤小麦粉がなじんだら、マッシュルームを入れます。
- ⑥炒めた野菜の水分をみながら、水を調整して加えます。
- ⑦調味料を入れて味を調え、もったりするまで煮込みます。
- ⑧最後に粉チーズ・バターでコクを出し、完成です！
- ⑨器にごはんを盛りつけ、ドライカレーをかけて出来上がりです。



Pickup NEWS part2

子ども園で今が旬の「そら豆」の授業を実施しました！

6月3日に子ども園で年中さんにそら豆の授業を実施しました。そら豆は4月から6月頃までが一年を通して一番おいしく食べることができる時期です。4月は若くてみずみずしいのが特徴ですが、6月頃は豆の風味が濃くなります。そら豆授業では「そらめくんのベッド」という絵本をもとにそら豆の成長や、その他の豆たちとの違いなどをお話しました。そして、実際に年中さんが剥いたそら豆を塩ゆでにしてにとべごはん食べてもらいました。授業の様子を少しご紹介します！



保護者向け試食会のお知らせ

《 子ども園 》

日にち: 7月9日(水)
時間: 12:00~
場所: 第二カフェテリア
定員: 5名程度

《 小学校 》

日にち: 7月17日(木)
時間: 12:00~
場所: 第一カフェテリア
定員: 15名程度

Check

