

NITOBEGOHAN

秋が深まり、肌寒い日も
増えてきましたね。
にとべごはんでは『食欲の
秋』ということで秋を感じ
ことができる食材や献立を
多く取り入れました！
皆さんの『〇〇な秋』は、
どんな秋ですか？

*にとべごはん
NITOBEGOHAN



Pickup News Part1

おにぎりアクションを実施しました！

10月7日から11月15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。

にとべごはんでも実施し給食室で1つ1つ
おにぎりを握って提供しました！

おにぎりアクションの開催期間は
まだ続くのでお家でもおにぎりを握って
参加してみてください！





K

O

N

D

A

T

E

FISH

VEGETABLES

Le 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	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	熱や火になる	体の機能を整える				
4	火	塩昆布ごはん・鶏肉の照り焼き・カリカリじゃこサラダ 五目汁・豆乳プリン	米 玄米 ごま 小麦粉 豆腐 塩天 ゼラチン 豆乳	油 砂糖 片栗粉 ごま油 シャガイも	きゅうり にんじん だいこん かぶ ねぎ にんじん だいこん かぶ ねぎ	323	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも 牛乳	119
5	水	ごはん・白身魚のきのこあんかけ・なっとう和え 白菜のみぞ汁・レモンゼリー	ホキ 蒸豆 油揚げ 豆腐 みそ 塩天 ゼラチン	米 片栗粉 油 砂糖 じゅがいも	なめこ のきだけ にんじん 万能ねぎ にんじま もやし ねぎ くさい レモン	315	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖 メープルシロップ	138
6	木	ツナトースト(ごはん)・カラフルサラダ・トマトシチュー・柿	ツナ 肌肉	食パン マヨネーズ じゅがいも シャガ油 小麦粉 バター	レモン 玉ねぎ 赤いマーマン きゅうり にんじん トマト バジル 柿	368	焼きおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米	162
7	金	麦ごはん・鰯の西京漬け・肉じゃが・吉野汁・ブドウゼリー	サワラ みそ 肌肉 鰯肉 油揚げ 豆腐 塩天 ゼラチン	米 押し麦 砂糖 しららき じゅがいも 片栗粉	しうが にんじん 玉ねぎ やさいのけん だいこん まつまつ かぶ ねぎ 干しうがい ブドウジュース	341	★スターシェフコラボ★ バターケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター グラニュー糖 小麦粉 強力粉 藤澤シェフ メニュー!	192
10	月	中華丼・パンサンダー・杏仁豆腐・牛乳	豚肉 エビ 牛乳 塩天 ゼラチン	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しうが にんじん にんじん はくさい かぶ ねぎ にんじん だいこん かぶ ねぎ	349	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
11	火	発芽玄米入りごはん・鮭の塩こうじ焼き・芋のきんぴら なめこのみぞ汁・オレンジ	サケ 油揚げ 豆腐 みそ	米 玄米 塩こうじ 油 じゅがいも 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう さくらんげん なめこ ねぎ まつまつ オレンジ	319	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	142
12	水	ごはん・梅しそつくね・インゲンともやしのごま和え とりごぼう汁・アセロラゼリー	鶏肉 豆腐 ゼラチン	米 砂糖 片栗粉 ごま じゅがいも	ねぎ さくらんげん にんじん きゃべつ さくらんげん ごぼう だいこん 万能ねぎ アセロラジュース	317	焼きそば 牛乳	豚肉 真のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	116
13	木	ほうとううどん・かぶのサラダ・黒ゴマのプラマンジェ・牛乳	豚肉 生揚げ みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム	うどん 油 さといも 砂糖 ごま	ごぼう にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ かぶ きゅうり	316	おかか おにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	170
14	金	ごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ(はんぺん) じゃが芋のごまサラダ・秋の里汁・フルーツのヨーグルトかけ	竹輪 チーズ 青のり だいこん 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 小麦粉 油 ごま油 じゅがいも 砂糖 ごま さといも 片栗粉	きゅうり にんじん しうが にんじん しうが かけ しめし ねぎ ミックスフルーツ	362	ベイクドポテト 牛乳	牛乳 オリーブ油 じゅがいも	99
17	月	ゆかりごはん・かじきの葉種焼き・野菜の生姜醤油かけ さつまいものみぞ汁・カルビスかん	カジキ たまご 鮭肉 みそ 塩天 カルビス	米 油 マヨネーズ さつまいも 砂糖	ゆかり しうが にんじん ほうねんそう 玉ねぎ まつまつ ねぎ マッシュルーム もやし にんじん ごぼう しいだけ だい こん	369	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
18	火	ミルクパン(ごはん)・ポークチャップ・ポテトサラダ ほうれん草のボタージュ・ピーチゼリー	豚肉 牛乳 生クリーム 塩天 ゼラチン	ミルクパン 油 砂糖 じゅがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン ぼうけんそう ももじュース	387	鮭おにぎり 牛乳	サケ のり 牛乳 米	177
19	水	あきのイベント♪ 牛丼・ブロッコリーの塩ゆで・ヨーグルト・牛乳	牛肉 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 しらたき	玉ねぎ にんじん にんじん さくらんどう さくらんどう ブロッコリー	434	秋いっぱい 蒸しパン 牛乳	なまご 牛乳 生クリーム 小麦粉 砂糖 バター 油 さつまいも りんご しほどう	175
20	木	まごわやさしい給食	サバ 竹輪 わかめ 豆腐 塩天 ゼラチン 牛乳	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 ごま油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	コーン にんにく ねぎ しうが にんじん チキンソテイ しうが もやし	345	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
21	金	ごはん・厚揚げ(豆腐)の肉みそだれかけ・おかかポテト 和風カレースープ・マンゴーゼリー	生揚げ 豆腐 肉 みそ 前野節 青のり バーコン ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 油 ごま油 片栗粉 じゅがいも バター 砂糖	にんにく しうが にんじん ほうねん 万能ねぎ にんじん ねぎ チキンソテイ マッシュルーム	316	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 玉ねぎ にんじん きゃべつ	107
25	火	ごはん・じゃがいものコロッケ・お浸し・豚汁・りんご	豚肉 剥り節 生揚げ みそ	米 油 じゅがいも 小麦粉 ハン粉 ごま油 こんぶ やく	玉ねぎ まつまつ ねぎ にんじん もやし にんじん にんじん りんご	371	おふラスク 牛乳	牛乳 麦芽 バター 砂糖	92
26	水	菜めし・錦卵・水菜と油揚げのお浸し・すまし汁・小豆ミルクゼリー	葉菜の素 鰯肉 ひじき たまご じゅわに 豆腐 油揚げ 昆布 塩天 カぼっこ 塩天 ゼラチン 小豆	米 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん 水菜 にんじん きゅうり しうが しめじ みつば	327	桜えびの ぱりぱりピザ (ピスケット) 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 さくらえびの ぱりぱりピザの皮 マヨネーズ	143
27	木	11月の旬のさかな サンマ かやくごはん・さんま(1・2歳、年少:鮭)の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮・生姜のあったかスープ・オレンジゼリー	油揚げ サンマ 豚肉 豆腐 ゼラチン	米 しらたき 砂糖 油 じゅがいも 片栗粉	ごぼう にんじん さくらんべー ねぎ にんじん さくらんべー ねぎ にんじん オレンジソース	370	ソーセージ マフィン 牛乳	たまご 牛乳 ワイン サラダ油 ホットケーキミックス マヨネーズ バセリ	165
28	金	レモンクリームスパゲティ・コーン入りサラダ キウイフルーツ・牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	スパゲティ 油 バター 小麦粉	レモン 玉ねぎ バセリ マッシュルーム きゅうり にんじん きゅうり コーン 牛乳	395	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105

※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 謹美

ENJOY

meal

2025年11月

2025年11月

献立紹介

7	金	本日の午後のおやつは、スターシェフコラボメニューです♪ 中野にあるフランス料理店「松㐂」の、「藤澤シェフ」にご考案いただいた『バターケーキ』を出します。 バターをやわらかくなるまで練つとあと、グラニュー糖としつかりすり混ぜます。そこに溶いた卵を加えて混ぜ、 強力粉と薄力粉を合わせた粉を入れてさっくりと混ぜて生地を作ります。生地ができたら型に流し込み、オーブンでじっくりと焼いて完成です。表面は少しカリっとしていて、中身はバターのおいしさを感じられるリッチな味わいのケーキです。給食室で心を込めて作ります。楽しみにしていてくださいね。
17	月	『カジキの葉種焼き』は、カジキに醤油や生姜で下味をつけて、みじん切りにした玉ねぎや、丁寧に作った炒り卵、マヨネーズと一緒に混ぜ合わせた後に、オーブンでこんがり焼いて作ります。 ごはんとの相性が抜群なので、普段魚が苦手で食べるのが難しいお友達も挑戦してみましょう。
20	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た言葉です。「ま」はまめ、「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」はいも類です。『さつまいもごはん』は秋が旬の「さつまいも」が入っていて、さつまいものやさしい甘みを感じられるごはんです。「さつまいも」は疲れた身体を元気にしてくれたり、おなかの調子を整えてくれると言われています。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。
27	水	11月の旬の魚「サンマ」の登場です。「サンマ」は30cmから40cmほどの大きさの魚です。漢字では「秋刀魚」と書きますが「秋に旬を迎えること」と「細長い柳葉形で銀色に輝くからだが「刀」に見えること」が由来といわれています。DHAやEPAが豊富で、病気になりにくい身体を作ってくれます。にとべごはんでは、『サンマの塩焼き』で登場します。シンプルな味付けですが、サンマ本来のおいしさを感じられるメニューです。秋を感じながら味わって食べてください。

食欲の秋！
食育の秋！

『いい歯』の味方！
秋の味覚たち！

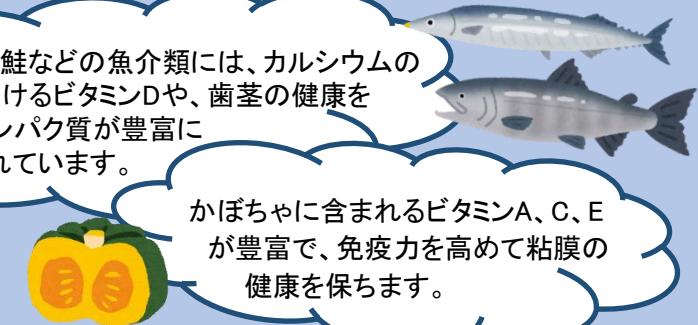
きのこ類のビタミンD、栗のマグネシウム
やカリウム歯の再石灰化を促して
歯を強くしてくれます。

11月8日は『いい歯の日』

11月8日は『い(1)い(1)歯(8)』の日とされています。
6月にも『歯と口の健康習慣』がありますが、皆さんは
よく噛んで食べることを今も意識できていますか？
美味しいものを美味しく食べるためには歯はとても大切です。
改めて歯の大切さを考えて食欲の秋を楽しみましょう♪



サンマや鮭などの魚介類には、カルシウムの
吸収を助けるビタミンDや、歯茎の健康を
保つタンパク質が豊富に
含まれています。



かぼちゃに含まれるビタミンA、C、E
が豊富で、免疫力を高めて粘膜の
健康を保ちます。

日本人が誇る『和食』



11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれていて、新鮮な旬の食材がたくさんとれて、うま味がつまった発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」という日本人らしい「食」に関する「習わし(習慣、風習)」もあります。年中行事や季節、地域の伝統料理など様々な場面で「和食」を食べたり感じたりすることができます。にとべごはんでも、旬の食材を取り入れた和食を中心とした献立をつくっています。

NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

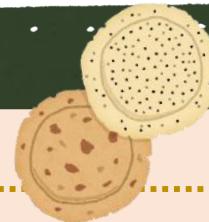
せんべい汁 10人分

・煮干しだし	800~1000ml
・鶏モモ肉	50g
・ごぼう	40g
・大根	120g
・にんじん	40g
・ねぎ	40g
・小松菜	40g
・こいくちしょうゆ	大さじ1
・食塩	小さじ1程度
・南部せんべい	50g(3~4枚)

せんべい汁の作り方

煮干しだしはパックや顆粒を使用していただいて構いません。

- ① ごぼうはさがき、大根、にんじんは短冊切りにする。
 - ② ねぎは小口、小松菜は3cmほど短冊切りにする。
 - ③ 鶏肉は食べやすい大きさにカットする。
 - ④ 南部せんべいは食べやすい大きさに手で割る。
 - ⑤ 煮干しだしで①の根菜とカットした鶏肉を煮る。
 - ⑥ 灰汁がでてきたら丁寧にとる。
 - ⑦ 食材に火が通ったら②の野菜を入れて調味する。
 - ⑧ 味が決まったら仕上げに南部せんべいを入れて完成！
- ※南部せんべいが水分を吸うので、だしは多めに用意しておくとよいでしょう。
青森の郷土料理を楽しんでください♪



『煮干しだしの取り方』

美味しいだしはうま味がたっぷりつまっているため減塩につながります。この機会にぜひ取ってみてください！

★水500mlに対して煮干し6~7匹程度が目安です。(1Lの場合12~14匹)

水を入れた鍋に煮干しを入れて、30分以上浸します。煮干しが十分に水を吸ったら、強火で沸騰させます。

沸騰したら弱火にして、アクを取り除きながら5~10分煮出します。リードをしいたザルでこして完成です！



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

うなぎの混ぜごはん 5人分

・米	3合
・水	600ml
・酒	小さじ1
・だし昆布	4cm程度
・うすくちしょうゆ	大さじ1
・本みりん	小さじ1
・うなぎの蒲焼き	70g(タレごと使用)
・いりごま(白)	お好み

うなぎの混ぜごはんの作り方

『下準備』だし昆布は使う分だけ水に湿らせたキッチンペーパーなどで軽く拭いておいてください。

- ① 米は洗ったら分量の水に30分以上浸水する。
- ② 浸水が終わったらAの調味料を混ぜ、だし昆布を入れて炊飯する。
- ③ うなぎを食べやすい大きさにして温める。
- ④ 炊きあがりにだし昆布を取り除き、いりごまと③のうなぎをタレごと加えて混ぜる。この時、タレで味の調整する。
- ⑤ 茶碗によそって完成です！



彩りとして絹さやや万能ねぎを散らすと華やかになります。また、お好みで大葉やみょうがなどの旬の食材を加えても美味しく食べられます。季節の食材を楽しんでみてください♪

Pickup News Part2



子ども園で保護者向け試食会を実施しました

10月21日に子ども園の保護者を対象に試食会を実施しました。

メニューは『発芽玄米入りごはん・かじきとチーズの包み揚げ・

野菜のごま醤油かけ・青菜と豆腐のスープ・ピーチゼリー』で

『まごわやさしい』の献立でした。まごわやさしいとは

『まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも』の

栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい

7つの食材の頭文字をとつづくられた言葉です。

試食会ではお子さんがいつも食べている

にとべごはんを実際に食べることができる機会となっています。

子ども園、小学校で定期的に実施されているので、ぜひ参加してみてください！

