

豊かな食のある生活 \*にとべごはん\*

2026.1

# NITOBEGOHAN

にとべごはん  
NITOBEGOHAN

新年あけましておめでとうございます！  
冬休みは楽しく過ごせましたか？  
にとべごはんにも登場するおせち料理  
には、これから1年間を健康に過ごせる  
ようそれぞれの料理に願いが込めら  
れています。にとべごはんをたくさん食  
べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



## Pick up News part 1

★12月にスターシェフコラボを実施しました★

スターシェフにご考案いただいた特別レシピが、小学校のにとべごはんに登場しました！  
今回は、お台場グランドニッコー『鮨 玉かがり』の西村徳子シェフに、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。子どもたちも真剣な表情でお話を聞き、笑顔も出てとても良い空間に  
なりました。その一部をご紹介いたします！

れんこんとベーコンの味ごはん  
牛乳  
蒸し鯛の和風あんかけ  
じゃが芋と白菜のナムル  
白みその味噌汁  
豆乳抹茶プリン



# KONDATE

FISH

VEGETABLES

MEAT



## 献立名

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	体の動きを整える				
5	月	ごはん・揚げだし豆腐・カリカリじやこサラダ 大根のみぞれ汁・りんごゼリー	白身 魚肉 ごはん	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	にんじん えのきだけ しめじ きゅうり しいたけ だいこん みつば りんごジュース	347	シリアルバー 牛乳	牛乳 マシマロ コンフレーク バター	142
6	火	ひじきごはん・鯖（1・2・3歳：鮭）の文化干し 野菜のおかか和え・キャベツのみぞ汁・カップdeヤクルト	鯖肉 ひじき ごはん	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	にんじん こまつな さやえんどう もやし きゅうり ねぎ	364	心かし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
7	水	始業式 七草うどん・じゃが芋のごまサラダ・黒ゴマのブラマンシェ・牛乳	鶏肉 かまぼこ 牛乳 ゼラチン 生クリーム	うどん 油 片栗粉 ごま油 砂糖	だいこん かぶ セリ 七草 きゅうり にんじん しょうが	320	おかかおにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	159
8	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・いちご	あさづき 肉類 みそ 竹輪 イワシ 昆布 豆腐 かまぼこ	米 もち米 砂糖 パン粉 ごま油 こんにゃく じゃがいも	コーン ネギ にんじん しゅうが こぼう こんにゃく にんじん さやいんげん しめじ みつば いちご	351	メープル トースト 牛乳	牛乳 食パン バター メープルシロップ 砂糖	138
9	金	カレーライス・コーン入りサラダ・キャロットゼリー・牛乳	鶏肉 ゼラチン 牛乳 竹輪 剥り節 豆腐 ゼラチン 塵天 牛乳	米 油 ジャガイモ 小麦粉 バター サラダ油 砂糖	にんにく にねぎ 玉ねぎ りんご トマト コーン きゅうり オレンジジュース	392	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし	122
13	火	麦ごはん・鶏肉のねぎ塩焼き・竹輪と野菜の和えもの 豆腐のあんかけ汁・ミルクゼリー桃ジュレのせ	鶏肉 竹輪 剥り節 豆腐 ゼラチン 塘天 牛乳	米 茄子 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖	にんにく ねぎ もやし もやし にんじん しいたけ ももジュース	321	ワインナー チーズ蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 チーズ ワインナー サラダ バター ホットケー キミックス	197
14	水	ピザトースト（ごはん）・ポテトサラダ ホワイトソース・みかん	ベーコン チーズ 鶏肉 生クリーム 牛乳	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン セロリ リンゴ にんじん しめじ フロッコリー みかん コーン	400	わかめおにぎり 牛乳	わかめ のり 牛乳 米	154
15	木	1月の旬のさかな 「タラ」 ごはん・鰯の人参ソース焼き・なっとう和え・豚汁・ブドウゼリー	タラ 納豆 豚肉 油揚げ みそ ゼラチン	米 マヨネーズ ごま 油 さとうきび 砂糖 こんにゃく	にんじん こまつな もやし こぼう ねぎ だいこん ブドウジュース	327	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	142
16	金	ゆかりごはん・ほうれん草入り卵焼き・ごまポテト せんべい汁・抹茶ミルクゼリー	たまご 鶏肉 塗天 ゼラチン 牛乳	米 砂糖 ジャガイモ ごま 南国せんべい 黒砂糖 片栗粉	ゆかり ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ にんじん こまつな	334	マッシュマロ クラッカー サンド 牛乳	牛乳 クラッcker マッシュマロ	111
19	月	まごわやさしい給食 梅とわかめのごはん・鮭のごま焼き・じゃが芋のシャキシャキ和え 吉野汁・プリン	わかめ サケ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 ごま ジャガイモ 砂糖 油 片栗粉 プリン	梅 しょうが にんじん きゅうり 玉ねぎ にんじん しいたけ こまつな	377	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
20	火	中華丼・大根の中華漬け・やわらか杏仁豆腐・牛乳	豚肉 エビ 牛乳 塗天 ゼラチン	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく にんじん だけご しいだけ はくさい こまつな だいこん きゅうり	349	さつまいもの パウンドケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター さつまいも 砂糖 小麦粉 ごま	193
21	水	発芽玄米入りごはん・ひじき入り和風コロッケ もやしとコーンのお浸し・豆腐とわかめのみぞ汁・カルピスかん	ひじき 剥り節 豆腐 油揚げわかめ みそ 塗天 カルピス	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 ひじき 小麦粉 ハンソン油	こぼう にんじん しいだけ もやし ねぎ コーン こまつな	320	おふラスク 牛乳	牛乳 麦 バター 砂糖	98
22	木	ごはん・カジキの梅みそマヨ焼き・じゃが芋のそぼろ煮 とりごぼう汁・りんご	カジキ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	米 マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖	梅 しそ しうが さやいんげん こぼう だいこん 万能ねぎ	328	ペイクト ポテト 牛乳	牛乳 ジャガイモ 油 オリーブ油	99
23	金	エビとプロッコリーのクリームスパゲティ・バジルサラダ レモンゼリー・牛乳	牛乳 生クリーム ベーコン エビ 塗天 ゼラチン	スパゲティー 油 バ ター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ フロッコリー マッシュルーム にんじん にん きゅうり 玉ねぎ レモン	400	桜エビの ぱりぱりピザ 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 ようさの皮 マヨネーズ	143
26	月	ごはん・つくね焼き・肉じゃが・和風カレースープ・豆乳プリン	豆腐 鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳 塗天 ゼラチン	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ひじき しゃらだき じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ 玉ねぎ こぼう さやいんげん にんじん だいこん チングルミン	375	きなこバナナ マフィン 牛乳	たまご きなこ 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 バナナ	216
27	火	生姜と油揚げの炊き込みごはん・赤魚の粕漬け焼き 野菜のごま醤油かけ・かぶのみぞ汁・フルーツのヨーグルトかけ	油揚げ アカウオ みそ ヨーグルト	米 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	しょうが こまつな もしやし にんじん かぶ ねぎ ミックスフルーツ	316	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	145
28	水	ミルクパン（ごはん）・マカロニグラタン・スティック野菜 コンカッセスープ・オレンジゼリー	鶏肉 エビ 牛乳 マヨネーズ ベーコン ゼラチン	ミルクパン 油 砂糖 マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ フロッコリー マッシュルーム だいこん きゅうり にんじん バセリ オレンジジュース	387	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 砂糖 片栗粉	172
29	木	ごはん・竹輪（はんぺん）のチーズ磯辯揚げ キャベツのごまサラダ・生姜のあったかスープ・小豆ミルクゼリー	竹輪 チーズ 青のり ごはん 鶏肉 油揚げ 塗天 ゼラチン あさづき	小麦粉 油 ごま 片栗粉 砂糖	きゅうり きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ だいこん ねぎ しめじ ほうれんそう	351	じゃがバター 牛乳	牛乳 ジャガイモ バター	99
30	金	発芽玄米入りごはん・鰯の麦みそ焼き・おかかボテト 五目汁・キウイフルーツ	サワラ みそ 剥り節 青のり 豆腐	米 玄米 麦 砂糖 片栗粉 ジャガイモ バター	しょうが こまつな にんじん しいたけ だいこん 万能ねぎ キウイフルーツ	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 きゅうり	107

※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。

栄養士 成宮 謹美

2026年1月

## 献立紹介

2026年1月

7	水	1月7日は「七草の日」です。春の七草を入れたお粥を食べ、無病息災を願う風習があります。日本には昔から、年の初めに芽が出始めたばかりの春の野草を摘む、「若菜摘み」という風習がありました。この「若菜摘み」と、1月7日「人日(じんじつ)」に七種類の若菜を熱々のお吸い物にして食べることで、邪気を払うという中国の風習が結びつき、1月7日に七草を食べるようになったと言われています。七草とは「セリ、ナズナ、ゴヨウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」の7つの若菜のことを指します。にとべごはんでは、『七草うどん』で七草が登場するので、お友達といろいろな種類の若菜を探しながら食べてください。温かいうどんをたくさん食べて、寒い冬も元気に過ごしましょう。
8	木	「おせち料理」とは、その年の神様へのお供え物として始まった、日本の伝統料理です。各料理に縁起を担ぐ、さまざまな意味が込められています。例えば、にとべごはんで登場する「田作り(たづくり)」は、五穀豊穣や、子孫繁栄などの意味が込められています。「筑前煮」は、運をもたらすとされる「ん」がつく食材「にんじん、こんにゃくなど」が使われており、縁起がいいとされています。本年も良い年になるように、給食室で心を込めて作ります。楽しみにしてください♪
15	木	旬の魚「タラ」が登場します。タラは頭が大きく、下あごにひげがあり、身体にはまだら模様がある魚です。4年ほどで成魚になり、大きなものだと体長1m以上、体重12Kg以上にもなります。約8年から12年生きる魚で、成長も早く長寿であることも特徴とされています。タラは高たんぱく、低カロリーな食材で、免疫を高めたり骨の健康をサポートする栄養素が豊富に含まれています。味は淡泊な魚なので、今回はにんじんとマヨネーズを和えた人参ソースをのせて焼きました。タラとの相性が抜群なソースで、ごはんが進む味付けになっています。お魚が苦手なお友達も、ぜひ挑戦してみてください。
19	月	「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つてできた言葉です。「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。『吉野汁』は、「ま」にあたる豆腐、油揚げ、「や」にあたる大根や人参などの野菜、「し」にあたるしいたけなど、まごわやさしい給食の食品がたくさん含まれています。身体も温まる、寒い冬にはぴったりの汁なので、残さず食べましょう。

## 1月の行事と食べ物

### 人日の節句(1月7日)

**七草粥**: 1月7日は「人日の節句」と言い、春の七草と呼ばれる「せり・なづな・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。自然の力をいただき、新しい年を元気に過ごしましょう。

### 鏡開き(1月11日)

**鏡もち**: お正月の間神様が依り代にするためにお供えした鏡もちを食べる行事です。神様の力を分けてもらい、健康や幸福を願います。

### 小正月(1月15日)

**あづき粥**: 小豆の赤い色には「病気や災難を追い払う力」があるといわれ、お祝いの席では赤飯などがよく振舞われます。小正月では、無病息災を願ってあづき粥を食べる習慣があります。

## お正月(1月1日)

**おせち料理**: 年の初めに食べられる「おせち」には、いい一年になるよう思いや願いが詰まっています。名前の語呂合わせや縁起を担ぐ食材を使用した料理をたくさん詰めて、昔から大切に食べられてきました。また、三が日にの間炊事をしないようにという習慣から、日持ちのする味付けや材料が工夫されています。

**黒豆**: まめに(真面目に)健康に、日焼けするほど元気にすごせるよう無病息災の願いが込められています。



**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「田作り」と名前をつけられ、お正月に食べられるようになりました。



**松風焼き**: 表面にだけけしの実もまぶし、裏には何もない状態のものであることから、「隠し事のない正直な様子」を表しており、縁起がいいとされています。



**伊達巻き**: 卷物(昔の書物)の形に似ていることから、頭がよくなれるよう願ったと言われています。



# NITOBEGOHANDAYORI

## ★NITOBEGOHAN RECIPE1★

### 味噌ラーメン 5人分

- ・中華麺 5人前
- ・水 650cc
- ・顆粒鶏ガラスープ大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・しょうが A 2g
- ・にんにく 40
- ・赤味噌



- |         |      |
|---------|------|
| ・酒 B    | 小さじ1 |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・食塩     | 少々   |
| ・ねぎ     | 30g  |
| ・サラダ油   | 小さじ1 |
| ・豚肩肉    | 40g  |
| ・にんじん   | 30g  |
| ・キャベツ C | 50g  |
| ・にら     | 30g  |
| ・塩      | 少々   |

### 味噌ラーメンの作り方

- ①しょうが・にんにくをすりおろし(チューブでも可)、ねぎは小口、にんじんは短冊、キャベツ・にら・豚肩肉は食べやすい大きさに切ります。
- ②ごま油でしょうが・にんにくを炒め、香りが出てきたら味噌を加え香ばしくなるまで炒めます。
- ③鍋に水を張って鶏ガラスープをとかし、②を少しづついといていきます。
- ④③にBの調味料を加え調味し、ねぎを入れて具材に火が通ったら完成です。
- ⑤フライパンに油を引き、肉を炒め、肉に火が通ったら取り出します。
- ⑥にんじん・キャベツ・にらを炒め、肉を戻し、Cの塩で調味をします。
- ⑦中華麺をお好みの固さに茹で、ザルに取り、水気を切ります。
- ⑧中華麺を丼に盛りつけ、④のラーメンのスープをかけ、⑥の具材を盛り付けて完成です。



### 肉うどん 5人分

- ・うどん
- ・だし汁
- ・牛もも肉
- ・おろししょうが A
- ・酒
- ・砂糖
- ・本みりん
- ・塩
- ・濃口しょうゆ

- |       |            |
|-------|------------|
| 5人前   | ・玉ねぎ 100g  |
| 580cc | ・にんじん 40g  |
|       | ・ほうれん草 40g |
|       | 1g ・ねぎ 30g |
| 小さじ2  |            |
| 大さじ1  |            |
| 小さじ2  |            |
| 少々    |            |
| 小さじ5  |            |



## ★NITOBEGOHAN RECIPE2★

### 肉うどんの作り方

- ①ほうれん草を洗い、沸騰したお湯で茎側から茹でます。茹で終わったら氷水につけて冷まし、熱が取れたら絞って水気を切ります。
- ②にんじんは短冊、玉ねぎはくし切り、ねぎは小口、ほうれん草・牛もも肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③Aを混ぜ合わせ、半量を牛もも肉に漬け込んでおきます。
- ④だし汁に②を入れ煮込み、火が通ったら肉を取り出します。
- ⑤③の煮汁に玉ねぎ・にんじんを入れて煮込みます。
- ⑥具材がやわらかくなったらお肉・Aの残りの調味料・塩・濃口しょうゆを加え、味を整えます。
- ⑦ほうれん草・ねぎを入れ、具材に火が通ったら完成です。
- ⑧うどんをお好みの固さに茹で、ザルに取り、水気を切ります。
- ⑨うどんを丼に盛りつけ、⑥のうどんの汁をかけて完成です。

## Pick up News part 2

### 短大生の考えたメニューが登場します！

来月、新渡戸文化短期大学の学生が考えたにとべごはんの献立が登場します！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！



## Pick up News part 3

### 小学校保護者向け試食会を実施しました！



毎回大好評をいただく試食会を、12月17日に開催しました。今回多くの方にご参加いただき、にとべごはんの魅力を知っていただける機会となりました。試食会は、小学校と子ども園で定期的に実施しておりますので、次回の日程や詳細は隨時各校からご案内いたします。ぜひご参加ください。



#### 当日のメニュー

- ご飯
- 牛乳
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- キャベツとじゃこのごまドレサラダ
- 具沢山汁
- ほうじ茶のブラマンジェ