

# 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！  
あたたかな春風が心地よい季節となりました。  
新しい学年やクラスでの生活が楽しみです。  
学園生活を元気に過ごすためには健康であることが大切です。  
その健康を支える一つが、毎日の食事です。バランスよく摂った  
食事は皆さんの体を作るもとになります。  
皆さんが毎日元気に過ごせるように心を入れて新渡戸文化学園の給食  
“にとべごはん”を作ります。皆さんおいしく残さず食べてくださいね。



# 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	骨やかになる	体の調子を整える				
1	水	ごはん・鯖(1・2・3歳児: 鯖)のオニオンソースかけ じゃがいものそぼろ煮・和風カレースープ・オレンジゼリー	サハ 豚肉 ベーコン ゼラチン	米 薄力粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ さやいんげん さやえんどう だいこん ねぎ チンゲンツァイ オレンジジュース	384	きなこバナナ マフィン 牛乳	たまご きなこ 牛乳 バター コーナール 砂糖 小麦粉	190
2	木	ハヤシライス・バジルサラダ・カルピスカン・牛乳	牛肉 鶏天 カルピス 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトジュース トマト にんじん だいこん きゅうり クロコラー	379	焼きそば 牛乳	豚肉 鶏のり 牛乳 中細めん にんじん 玉ねぎ きゃべつ もやし	116
3	金	ゆかりごはん・鶏肉の塩昆布やき・れんこんサラダ ごぼう汁・カップdeヤクルト	鶏肉 塩昆布 鶏肉 豆腐	米 ごま油 ごま油 じゃがいも	ゆかり れんこん だいこん 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ	369	のり塩ポテト 牛乳	鶏のり 牛乳 じゃが芋 オリーブ油	96
6	月	<b>始業式</b> 発芽玄米入りごはん・鯖の照り焼き・カリカリじゃこサラダ 貝だくさんのスープ・ブドウゼリー	サクラ じゃこ わかめ 生揚げ 鶏天 ゼラチン	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん しんじゆ チンゲンツァイ ねぎ しょうが ぶどうジュース	316	藤澤シェフの バターケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター グラニュー糖 強力粉 小麦粉	210
7	火	マヨしらすトースト(ごはん)・かぼちゃのサラダ トマトシチュー・レモンゼリー	しらす チーズのり 豚肉 鶏天 ゼラチン	度パン マヨネーズ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ レモン	371	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
8	水	ごはん・かじきのねぎソースかけ・おかかポテト・豚汁・いちご	カジキ 削り節 鶏のり 豚肉 生揚げ みそ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 バター こんにゃく	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん いちご	328	チーストースト 牛乳	チース 牛乳 食パン 砂糖	147
9	木	たけのごはん・厚揚げ(豆腐)の肉みそだれかけ・お浸し 吉野汁・ほうじ茶のプラマンジェ	油揚げ 生揚げ 豚肉 みそ 削り節 鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	たけのこ にんにく しょうが 万能ねぎ ごまつな にんじん もやし だいこん しいたけ	315	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
10	金	わかめごはん・メンチカツ・大根の梅ドレサラダ すまし汁・りんごゼリー	炊き込みわかめ 豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 昆布 かまぼこ ゼラチン	米 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ しょうが にんじん しんじゆ 梅 しめじ きつぱ りんごジュース	384	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖 ココアパウダー	142
13	月	ごはん・お魚ハンバーグ・なっとう和え・春キャベツのみそ汁 グレープフルーツゼリー	トビウオ イワシ 豆腐 牛乳 納豆 油揚げ みそ 鶏天 ゼラチン	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ だいこん 万能ねぎ ごまつな にんじん もやし きゃべつ ねぎ レモン グレープフルーツ ジュース	334	きなこの おふろスク 牛乳	きなこ 牛乳 麺 バター 砂糖	102
14	火	麦ごはん・中華風卵焼き・パンサンスー わかめスープ・やわらか杏仁豆腐	たまご 鶏肉 豆腐 わかめ 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま ごま油 プリン	にんじん たけのこ しいたけ 万能ねぎ きゃべつ きゅうり えのきたけ ねぎ	329	マシュマロ クラッカーサンド (ごはん) 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	111
15	水	菜めし・赤魚の煮つけ・ごぼうサラダ せんべい汁・ヨーグルト	菜飯の素 アカウツ ツナ 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも せんべい	しょうが ごぼう にんじん もやし 水菜 だいこん ねぎ ごまつな	341	ウインナー チース蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 ウインナー チース ホットケーキミックス 砂糖 バター	197
16	木	<b>4月の郷土料理 長崎</b> ちゃんぽん・浦上そぼろ・りんご・牛乳	豚肉 竹輪 竹輪 豆腐 みそ さつま揚げ 牛乳	ちゃんぽん種 油 ごま油 つきごん 砂糖	にんにく しょうが コーン にんじん きゃべつ たら ねぎ ごぼう もやし しいたけ さやいんげん りんご	368	焼きおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米	162
17	金	ごはん・竹輪チース(はんぺん)の磯辺揚げ じゃが芋のごまサラダ・五目汁・ピーチゼリー	竹輪 チース 高のり たまご 豆腐 ゼラチン 鶏天	米 小麦粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 練りごま	きゅうり にんじん しょうが だいこん しいたけ たけのこ 万能ねぎ ももジュース	324	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃが芋 バター	105
20	月	<b>まごわやさしい給食</b> 新じゃがごはん・鯖のごま焼き・アスパラサラダ・若竹汁・プリン	サケ 豆腐 わかめ	米 じゃがいも ごま 油 プリン	コーン しょうが アスパラガス きゅうり にんじん スナップエンドウ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	342	ピザトースト 牛乳	ベーコン チース 牛乳 食パン バター 油 玉ねぎ コーン	159
21	火	発芽玄米入りごはん・和風コロッケ・キャベツのごまサラダ さつま汁・アセロラゼリー	ひじき さつま揚げ 豆腐 ゼラチン	米 玄米 ごま油 砂糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 ごま	ごぼう にんじん しいたけ きゃべつ きゅうり しょうが 玉ねぎ だいこん ねぎ アセロラジュース	326	野菜ハンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メープルシロップ にんじん ごまつな	161
22	水	マーボー豆腐丼・きゅうりの甘酢漬け フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ たけのこ きゅうり だいこん ミックスフルーツ	408	ゆかりごはん 牛乳	のり 牛乳 米 ゆかり	158
23	木	ごはん・鰻(1・2・3歳児: 鯖)のみそチース焼き・肉じゃが 大根と芋のみそ汁・豆乳プリン	アジ みそ チース 豚肉 油揚げ みそ 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 砂糖 しらたき じゃがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいこん ごまつな ねぎ	340	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	145
24	金	ミルクパン(ごはん)・ポテトミートグラタン・押し麦のサラダ 新玉ねぎのミルクスープ・メロン	豚肉 牛乳 チース 生クリーム	ミルクパン 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも 麦	玉ねぎ にんじん セロリー ビーマン トマト パセリ きゅうり 赤ピーマン コーン メロン	368	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	107
27	月	ごはん・白身魚のきのおあんかけ・野菜とわかめのごまみそ和え トマトと卵のスープ・抹茶ミルクゼリー	ホキ わかめ みそ 削り節 たまご 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 黒砂糖	たけのこ にんじん しいたけ ちやし さやえんどう だいこん きゅうり しょうが 玉ねぎ コーン トマト レタス	316	桜エビの ぱりぱりピザ (ごはん) 牛乳	チース さくらえび のり 牛乳 マヨネーズ ぎょうざの皮	143
28	火	レモンクリームスパゲティ・スティック野菜 シアチースプリン・牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム パルメザンチース ゼラチン クリームチース	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	レモン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり にんじん ブロッコリー フルベリ	413	わかめおにぎり 牛乳	炊き込みわかめのり 牛乳 米	154
30	木	ごはん・豚肉のカレー焼き・じゃが芋のシャキシャキ和え 石狩汁・キウイフルーツ	豚肉 昆布 サゲ みそ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん きゅうり 玉ねぎ ごぼう きゃべつ しめじ ねぎ キウイフルーツ	362	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまもち	119

※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。



# 2026年4月

## 2026年4月

### 献立紹介

6	月	新学期最初のにとべごはんは、鯖の登場です！「鯖(さわら)」は、春から初夏にかけて旬を迎えるお魚です。大きさによって呼び名が変わる出世魚で、60cm以上のものを鯖と呼びます。高たんぱくでビタミンDを多く含み、風邪をひきにくくしたり、骨を強くしてくれます。今日のにとべごはんでは、小麦粉をまぶしてこんがり焼き、甘い照り焼きソースをかけた『鯖の照り焼き』にしました。今が一番おいしい「鯖」をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。今年度も、給食室のみんなでおいしいにとべごはんを心を込めて作ります。よろしくお願ひします！
9	木	『たけのこごはん』は、春が旬の、「たけのこ」が入っています。この時期のたけのこは、香りが高く、甘くて、柔らかいのが特徴です。穂先の方はサクサクとしていて、食感も楽しむことができる食材です。ごはんと一緒に、食感を楽しみながら食べてください。
16	木	郷土料理の日です。今回は「長崎県」を紹介します。「長崎県(ながさきけん)」は、九州地方の最西端に位置していて、周囲を海に囲まれた美しい島々と半島が特徴です。日本一の島数を誇り、透明度の高い海と豊かな自然が魅力の地域です。食文化も豊かで、血うどんやトルコライスなどの名物料理がたくさんあります。その中で今回にとべごはんでは、『ちゃんぽん』と『浦上そばろ』を出します。『ちゃんぽん』は、明治32年に、中華料理店の創業者が、安価で栄養価の高い食事を提供する目的で考案した料理です。豚骨や鶏ガラスープに、豚肉、野菜、魚介類などの様々な種類の具材を炒めた後、じっくり煮込んで作ります。『浦上そばろ』は、1500年後半に、浦上地区でキリスト教の布教活動をしていたポルトガル人が、あまり豚肉を食べ慣れない日本人に、「健康に良い食べ物」として、豚肉を食べさせようとして作られたのが始まりとされています。名前の由来は諸説ありますが、素材を粗く切ることを表す、「粗おぼろ」や、ポルトガル語で「余りもの」を意味する「ソブラード」からきたと言われています。どちらのメニューも野菜がたっぷり入っていて栄養満点のメニューです。長崎県の食文化がたくさんつままったにとべごはんを、給食室で一から丁寧に作ります。今年度は、毎月様々な地域の郷土料理を紹介していくので、どこの郷土料理が登場するか楽しみに待っていてくださいね♪
20	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ってできた言葉です。「ま」はまめ、「こ」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。『新じゃがごはん』は、お米と一緒に3月から6月が旬の「新じゃが」を入れて炊き込みました。「新じゃが」は、特定の品種ではなく、収穫してすぐに出荷されるじゃがいもことです。水分をたくさん含んでいて、皮が柔らかく、しっとりとした食感を楽しめるのが特徴です。ビタミンCは、普通のじゃがいもの約4倍でレモン1個分に相当します。また、食物繊維も豊富で、おなかの調子を整えてくれます。『アスパラサラダ』では「アスパラガス」が登場します。「アスパラガス」も春が旬の食材で、鮮やかな緑色とシャキシャキとした食感や、甘みが特徴の野菜です。アスパラガスには「アスパラギン酸」という栄養素が含まれており、疲れた身体を元気にしてくれます。旬と「まごわやさしい」の食材をたっぷり使ったメニューです。春を感じながら、みんなでなかよく食べましょう。

# 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

新渡戸文化学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おります。

## 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、食べてみようと思えること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おおきさ、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。毎日の給食をとおして、食材の味とだし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、病気になるに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て行事食も取り入れます。また、料理を選ぶ力や自分が食べられる量を考える力がつく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
- 「こ」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。

# ☆NITOBEGOHAN RECIPE2☆

## 梅しそつくね5人分

・鶏ひき肉	170g
・木綿豆腐	90g
・長ネギ	25g
・大葉	2枚
・砂糖	小さじ2
・醤油	小さじ1/2
・みりん	小さじ1/2
・片栗粉	13g
・塩	少々
・ねり梅	5g
・カット梅	8g

A

### 梅しそつくねの作り方

- ①木綿豆腐は水切りをしておく。
- ②長ネギはみじん切りにし、大葉は千切りにする。
- ③鶏ひき肉と塩だけで、粘りが出るまでこねる。  
そこに、水切りした豆腐を加えさらにこねる。
- ④さらに、ねぎとAを加え全体が均等に混ざるようにしっかり混ぜる。
- ⑤均等に混ぜたら、丸平型に形を整えて両面にこんがり焼き色がつくまでよく焼いて完成。

梅のかりかりとした食感と大葉とのさわやかな香りが相性抜群です！



# ☆NITOBEGOHAN RECIPE2☆

## お好み焼風卵焼き 5人分

・サラダ油	小さじ1
・キャベツ	150g
・にんじん	50g
・ねぎ	15g
・冷凍シーフードミックス	40g
・塩こしょう	少々
・卵	300g
・お多福ソース	大さじ2
・かつお節	少々
・青のり	少々

具

### お好み焼風卵焼きの作り方

- ①野菜はみじん切りにしサラダ油で具材を炒めておく。(シーフードミックスは解凍しておく。)
- ②具材が炒められたら、卵を流し入れ火が通るまで加熱する。
- ③卵に火が通ったらお好みの大きさにカットしてお多福ソース、かつお節、青のりをかけて完成！！



具だくさんの卵焼きになっているので野菜や海鮮類が苦手なお子さんでも食べやすくなっています。ぜひ、つくってみてください。

## ～Pickup NEWS～

### 子ども園の食育活動

今年度は「郷土料理」を紹介します！！

今年度の子ども園給食室のテーマは『郷土料理』です。

『郷土料理』とは、その地域で食べられてきた昔からの料理です。日本は細長形をしており、温かい地域もあれば、寒い地域もあります。気温や環境が変わることによってその場所で育つ食材や、調理の仕方が変わるため地域それぞれの料理が生まれます。

子ども園では日本各地の郷土料理を毎月1回にとべごはんで紹介します。

4月は『長崎県』の郷土料理、『ちゃんぽん』と『浦上そばろ』を作ります！『長崎県』は九州地方の一つで、日本の中で最も東アジアに近い地方です。海外との交流も多く、海外から影響を受けている郷土料理も多くあります。

『ちゃんぽん』も中華料理屋から作られた料理から生まれたと言われていています。どんな料理か楽しみにしててください！



Thank you