

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN

7月は毎年恒例の
沖縄メニュー
が登場します!



Pickup NEWS part 1

★スターシェフコラボ企画を実施します★

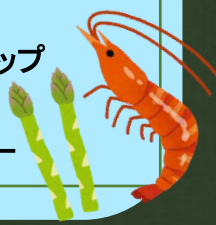


▲庄司夏子シェフ

7月3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、おやつで「とうもろこしサンド」を提供していただいた、『été』の
 庄司夏子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！
 ブイヤベースは、朝一でエビと魚のあらを香ばしく焼き上げ、旨味を引き出してからじっくりと
 煮込んで出汁をとっています。
 魚介の豊かな風味が溶け込んだスープはとても
 味わい深く、トーストとの相性も抜群です。
 他にも素敵なメニューを考案していただきました。
 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♪

- 7月3日 子ども園の献立
- ◇ルイユ風ソースのトースト
 - ◇ブイヤベース
 - ◇アスパラガスとスナップ
 - ◇えんどうのサラダ
 - ◇グラデーショゼリー

▲当日のメニュー



K O N D A T E



日	曜日	献立名	食育物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	原材料	エネルギー (kcal)
			茶色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や赤になる	熱や力になる	体の動きを整える				
1	水	発芽玄米入りごはん・鶏肉の塩昆布焼き じゃが芋と白滝の煮物・けんちん汁・リンゴゼリー	鶏肉 塩昆布 油揚げ 豆腐 ゼラチン	米 玄米 ごま油 油 じゃが芋 しらすだき 砂糖	さいゆいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんごジュース	340	ウイナーチーズ 蒸しパン 牛乳	だまご牛乳 ウイナー チーズ フロット ケーキミックス 砂糖 パター	185
2	木	7月の郷土料理『沖縄』 ジュシー・チキアギー・ゴーヤチャンプルー もずくスープ・パインアップル	鶏みね肉 すげとう たらふも たまご 豚肉 豆腐 削り節 もずく	米 油 砂糖 片栗粉 米 油	しょうが にんじん 椎茸 にんじん ごぼう がらり だいこん オクラ パインアップル	352	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	133
3	金	☆庄司シェフメニュー☆ ルイコ風ソースのトースト(ごはん) アスパラガスとスナップえんどうのサラダ ブイヤベース・グラテーゼリー	まいび まいび ゼラチン	鶏パン コーンスターチ マヨネーズ オリーブ油 砂糖 じゃがいも	ハセリ フスバラガス スナップえんどう きゅうり オレンジ ジュース ゆず にんにく にんじん 玉葱 セロリ トマト ジャーニース りんごジュース かぶ しも	312	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 玉葱 にんじん キャベツ	107
6	月	カルボナーラ風パヴェティ・彩り野菜・フルーツポンチ・牛乳	ベーコン 牛乳 生クリーム パルメザン チーズ	スパゲッティ 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム パセリ コーン にんじん ピロコリー 舞ビーマン 赤ピーマン レモン ミックスフルーツ缶	353	ゆかりおにぎり 牛乳	焼きのり 牛乳 米 ゆかり	152
7	火	七夕わかめごはん・さわらの麦みそ焼き・キャベツのごまサラダ 七夕汁・きらきらゼリー	炊き込みわかめ かまぼこ さわら みそ ゼラチン	米 麦 砂糖 ごま油 ごま油 そうめん 花びら 砂糖	コーン しょうが キャベツ にんじん もやし 玉葱 だいこん にんじん オクラ ぶどう レモン ソフトココ	332	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
8	水	ごはん・中華風卵焼き・パンサンスー 中華コンスープ・カルピスカン	だまご 鶏肉 豆腐 鶏天 カルピス	米 油 片栗粉 はるさめ ごま油 しょうが がいも 砂糖	にんじん だけのご水煮 椎茸 万能ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱 コーン	317	ココアのおふラスク 牛乳	牛乳 焼きさ バター 砂糖	86
9	木	8月の郷土料理『大分』 黄飯とかやく・とり天・野菜たっぷりスープ・りんご	豆腐 はんぺん 油揚げ 鶏肉 たまご 削り節 豚肉	米 クロの美 油 ごま油 小麦粉 片栗粉 米 油 じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう 椎茸 ねぎ にんじん だけのご水煮 玉葱 もやし ごま油 りんご	371	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 蒸し中華めん にんじん 玉葱 キャベツ もやし	122
10	金	麦ごはん・千草焼き・おかかポテト・なすのみそ汁・アセロラゼリー	めかじき みそ 削り節 青のり 生揚げ みそ ゼラチン	米 麦 小麦粉 ごま油 バター 砂糖	にんじん 万能ねぎ なす ねぎ アセロラ ジュース	382	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
13	月	ごはん・竹輪の二色揚げ・じゃが芋のしゃきしゃき和え 鶏ごぼう汁・レモンゼリー	焼き竹輪 青のり たまご 鶏肉 豆腐 鶏天 ゼラチン	米 小麦粉 米油 じゃがいも 油 砂糖	にんじん きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん 万能ねぎ しも	349	桜エビのばりばりピザ(ごはん) 牛乳	チーズ さくらえび 削り節 牛乳 きょうざの皮 マヨネーズ	143
14	火	発芽玄米入りごはん・赤魚の粕漬け焼き・カリカリじゃこサラダ 五目汁・ヨーグルト	あかうおみそ じゃこ 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 ごま油 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん 椎茸 だけのご水煮 万能ねぎ	315	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	92
15	水	ごはん・ピーマンの肉詰め・ごまポテト 冬瓜のスープ・小豆ミルクゼリー	豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 たまご 鶏肉 鶏天 ゼラチン 削り節 小豆	米 片栗粉 卵 粉油 油 じゃがいも ごま油 砂糖	青ピーマン 玉葱 にんじん とうがらし しょうが さやえんどう	396	二色サンド 牛乳	牛乳 食パン イチゴ ジャム フルーゼリー ジェム	121
16	木	終業式 まごわやさしい給食 塩昆布ごはん・いわしのかば焼き風(1・2・3歳:さわら) 小松菜と油揚げのお浸し・なめこのみそ汁・ブドウゼリー	塩昆布 まいわけ 油揚げ 削り節 豆腐 みそ 鶏天 ゼラチン	米 玄米 白ごま 片栗粉 米油 じゃがいも 砂糖	ごまつな もやし なめこのねぎ ぶどうジュース	368	ガリックトースト 牛乳	牛乳 ソフトフランス パター	141
17	金	ハヤシライス・コーンポテト・オレンジ・牛乳	牛肉 牛乳	米 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト ジュース トマト コーン パセリ オレンジ	364	ポパイケーキ 牛乳	だまご牛乳 砂糖 小麦粉 油 バター ほうれんそう	188
21	火	中華丼・ラーパーツイ・杏仁豆腐・牛乳	豚肉 豆エビ 鶏天 ゼラチン 牛乳	米 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく にんじん だけのご水煮 椎茸 はくさい ごまつな はくさい にんじん	352	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
22	水	ごはん・鮭の塩こうじ焼き・じゃが芋のごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁・オレンジゼリー	さけ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ ゼラチン	米 塩麹 じゃがいも ごま油 ごま油 練りごま 砂糖	きゅうり にんじん しょうが ねぎ ごまつな オレンジジュース	319	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン パター 砂糖	136
23	木	麦ごはん・和風コロッケ・なっとう和え 和風カレースープ・メロン	ほしほしき 納豆 ベーコン	米 麦 ごま油 砂糖 しらすだき じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	ごぼう にんじん 椎茸 ほうれんそう もやし だいこん チンゲンツァイ ねぎ メロン	323	野菜パンケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メー플シロップ にんじん ごまつな	155
24	金	ミルクパン(ごはん)・鯖のラタトゥイユ兼せグリル・コーンサラダ ジュリアンスープ・パインゼリー	まさば ベーコン 鶏天 ゼラチン	ミルクパン 小麦粉 オリーブ油 油 じゃがいも 砂糖	にんにく スキニーニ なす 玉葱 トマト 赤ピーマン 舞ビーマン 青ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉葱 セロリ パセリ パインジュース	363	わかめおにぎり 牛乳	炊き込みわかめ 焼きのり 牛乳 米	214
27	月	鰻ときぬぎやのごはん(たれごはん)・太刀魚の梅しそかけ 竹輪と野菜の和え物・すまし汁・プリン	だし 昆布 うなぎ たらちゅう 竹輪 竹輪削り節 豆腐 かまぼこ	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 プリン	なやえんどう しそ かつお節 練り梅 じゃが芋 もやし にんじん しめじ 糸みつば	355	お好み焼き(ごはん) 牛乳	だまご牛乳 さくらえび 削り節 青のり 牛乳 小麦粉 油 キャベツ	126
28	火	発芽玄米入りごはん・豆腐のステーキのソースかけ・肉じゃが キャベツのみそ汁・ピーチゼリー	豆腐 豚肉 油揚げ みそ ゼラチン 鶏天	米 玄米 小麦粉 油 バター 片栗粉 しらすだき じゃがいも 砂糖	にんにく しめじ えのきたけ にんじん 玉葱 さゆいんげん キャベツ ねぎ ももジュース	325	きな粉バナナマフィン 牛乳	だまご牛乳 きな粉 バター 砂糖 小麦粉 バナナ	187
29	水	ごはん・アジフライ(1・2・3歳:鮭)・野菜のゴマ醤油かけ 貝だくさんのスープ・豆乳プリン	あじ わかめ 生揚げ 鶏天 ゼラチン 豆腐	米 小麦粉 パン粉 米油 ごま油 砂糖	ごまつな もやし にんじん チンゲンツァイ しょうが ねぎ	339	のり塩ポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも 油 オリーブ油 青のり	94
30	木	ごはん・豚肉のみそ焼き・ひじきのおかか和え せんべい汁・カップdeヤクルト	豚肉 みそ ほしほしき 削り節 鶏肉 ヨーグルト	米 南部せんべい	キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	335	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	93
31	金	肉うどん・ポテトサラダ・黒ゴマのブラマンジェ・牛乳	牛肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム	冷凍うどん 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 練りごま	しょうが 玉葱 にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	351	鮭おにぎり 牛乳	塩さけ 焼きのり 牛乳 米	171

※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。

献立紹介

2	木	本日は沖縄の郷土料理です。『シューシー』は細かくした野菜とお肉を炒めて具材にした炊き込みご飯です。ごはんにお肉のうまみが浸み込んでいます。『チキアギー』は魚のすり身に千切りにした野菜、調味料を混ぜ、一つ一つ揚げました。揚げることで魚がプリッとした食感になっています。『チキアギー』は揚げかまぼこを意味していて、薩摩揚げのもとになったともいわれています。『ゴーヤチャンプルー』はゴーヤの苦みをできるだけ取り除くために、塩もみをして、湯がいてから炒め合わせます。ゴーヤは夏野菜の王様とも呼ばれるくらい栄養豊富で夏バテの予防にも良いです。苦手な子もチャレンジしてみてください。
3	金	今日はスターシェフコラボ！庄司シェフに考えていただいた献立です！『フイヤベース』は、たくさんタイのアラとエビをこんがり焼いてから、炒めた野菜と煮込んでだしをとります。スープの具材にはスチームで柔らかく火を通したエビ・たら・かぶとほくほくとした食感と甘みが特徴の「インカの目覚め」というじゃが芋が入っています。具だくさんのスープに仕上げました。『ルイコ風ソースのトースト』はフイヤベースの付け合わせのルイコソースを給食用にアレンジしていただき、トーストにしました。フイヤベースに浸して食べることで完成する料理です。ぜひ味わってください。『アスパラガスとスナップエンドウのサラダ』はゆずの皮と果汁を使ったさわやかな香りのドレッシングで和えました。『グラデーションゼリー』はブラッドオレンジジュースとオレンジジュースの2種類のゼリーを使ってグラデーションを作りました。一度固めたゼリーをフォークで崩し、カップに半分ずつ入れます。シロップをかけるときらきらと輝き、きれいなグラデーションができます。ぜひ味わってください。
7	火	今日は七夕メニューです！今日は『七夕献立』です。『七夕ごはん』にはコーンと星形のかまぼこを散らしました。『七夕汁』にはそうめんと輪切りのオクラで天の川を、『キラキラゼリー』ではブドウゼリーにクラッシュしたレモンゼリーと星形のナタデココを添えて、夜空に星が瞬いている様子を表現しました。皆さんは短冊に願いごとを書きましたか？願い事が叶うようにごはんもきれいに食べましょう。
9	木	今日は大分県の郷土料理の『黄飯とかやく』と『とり天』の登場です。『黄飯』は、くちなしの実を水につけてできた黄色い水で米を炊いたもので、お祝いの時の「赤飯」のかわりに食べたといわれています。『かやく』は、「えそ」という魚と豆腐や油揚げとだいこんやにんじん・ごぼう・干しいたけ・ねぎなどのたっぷりの野菜でつくった栄養バランスの良いおかずです。今回は「えそ」のかわりにはんぺんを入れてみました。『黄飯』に『かやく』を乗せて食べてください。『とり天』は鶏肉にニンニクや生姜で下味をしっかりつけてからてんぷらの衣で揚げます。唐揚げにも似ている『とり天』ですが一番の違いは衣です。唐揚げは硬めの食感になりますが、てんぷらの衣で揚げる『とり天』はしっとりサクサクの食感になります。ぜひ食感も味わって食べてください。
16	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。 「ま」は豆類（豆から作られるもの）、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけのどのキノコ類、「い」はいも類です。『小松菜と油揚げのお浸し』に入っている油揚げは大豆からできています。なので「ま」の豆類になります。お浸しに油揚げが入ることでよりおいしく食べ応えのあるお浸しになっています。野菜が苦手な子も油揚げと一緒に食べてチャレンジしてみましょう。

Pickup NEWS part2

こども園で今が旬の「そら豆」の授業を実施しました！

5月12日に子ども園の年中さんを対象にそら豆について学ぶ食育活動を行いました。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。

授業ではまず、そら豆の成長や特徴を、写真や「そらまめくんのベッド」という絵本で紹介しました。だんだん成長していく様子に子どもたちも興味津々でした。その後、実物のそら豆を使ってさや向き体験を行いました。子どもたちがむいたそら豆は、翌日のにとべごはんで『エビとそら豆のスパゲティ』にして提供しました。授業の様子を少しご紹介します！

◀当日の授業の様子



一生懸命
むいてくれました！



▲翌日のにとべごはん

保護者向け試食会のお知らせ

こども園で保護者向けの試食会を行います。年に一度の七夕メニューです。ぜひ、お楽しみください！

日にち: 7月7日(火)
時間: 12:00～
場所: 第二カフェテリア
定員: 10名程度

※次回は10月頃に実施予定です。





NITOBEGOHANDAYORI



★NITOBEGOHAN RECIPE1★

ゴーヤチャンプルー 10人分

- ・サラダ油 10g
- ・ゴーヤ 150g
- ・豚肩肉 150g
- ・木綿豆腐 一丁
- ・塩 4g
- ・黒こしょう 少々
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・かつおだし 20g
- ・たまご 1つ

ゴーヤチャンプルーの作り方

- ①ゴーヤは綿を取り半月切りにします。そのあと、分量外の塩で塩もみをしておきます。塩もみをすることで水分と一緒に苦味も出て、ゴーヤ独特の苦味が和らぎます。
- ②木綿豆腐はあらかじめ茹でておきます。茹でておくことで、柔らかく味が染みやすくなり、煮崩れしにくくなります。
- ③豆腐を茹でている間に、油で豚肉を炒めます。火が通ってきたら水気を絞ったゴーヤを加えて炒めます。
- ④混ざったら、茹でた豆腐をすぐに加え炒め合わせます。
- ⑤Aで調味します。
- ⑥溶き卵を回し入れ、半熟になるまでフタをして火を通します。
- ⑦フタを取りサッと炒め、卵に火が通ったら完成です！
※仕上げにかつお節をいれても美味しくなります♪

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

ジューシー 5人分

- ・米 3合
- ・水 700cc
- ・酒 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・サラダ油 5g
- ・豚バラ肉 100g
- ・だし昆布 10g
- ・酒 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・しょうが ひとかけ

ジューシーの作り方

- ①米を浸水します。
- ②豚バラ肉は1cm幅、しょうがはせん切りにしておきます。
※お肉は1cm角のブロック肉を使用すると、なお本場に近づきます♪
- ③だし昆布は細切りのものを使用します。
(ない場合はだし昆布を調理用ばさみなどでカットして下さい)
細切りのだし昆布をBの酒に浸しておきます。
- ④サラダ油で豚肉を炒めます。
- ⑤お肉に火が通ったら③のだし昆布を加えます。
- ⑥具の調味料を入れて煮詰めます。
- ⑦全体に味が染みたらせん切りのしょうがを加え、火を止めます。
- ⑧浸水した米にAと、⑦の具をすべて入れ、炊き込みます。
- ⑨炊き上がったたらお皿に盛りつけて完成です！



Pickup NEWS

小学校保護者内部向け試食会のご案内

【小学校試食会】

日程：7月16日(木)

時間：12：00～

場所：conference1・2

人数：15名

小学校のにとべごはんの内部向け試食会を行います。ぜひご参加ください♪

当日のメニュー☆

- ・カレーライス
- ・シーフード入りイタリアンサラダ
- ・スイカポンチ
- ・ジョア



※次回は2学期を予定しています。

▲過去の試食会の様子をご紹介

