

NITOBE GOHAN

夏休みは元気に過ごせましたか？
まだまだ暑さが残りますが、秋がこれから訪れます。「食欲の秋」と言うようにおいしい旬の食材が『にとべごはん』にもたくさん登場するので、皆さん楽しみにしてください！

*にとべごはん
NITOBE GOHAN

Pickup News Part1

☆スターシェフコラボメニュー☆

7月3日に子ども園でスターシェフコラボメニューを提供しました。

今回は【ete】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！

朝一番から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煮込んだ『ブイヤベース』

や、オレンジとブラッドオレンジの2種類のゼリーをグラデーションになるように盛り付けた『グラデーションゼリー』

などずてきなメニューがそろいました。シェフに教室を訪問していただき、メニューについて

お話しして下さっているのをみんなしっかりと聞いていました。

Thank
You

～ 当日のメニュー ～

★ルイユ風ソースのトースト

★ブイヤベース

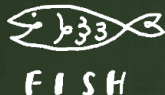
★アスパラガスとスナップエンドウのサラダ

★グラデーションゼリー





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	始業式 ごはん・鯖の西京焼き・小松菜と油揚げのお浸し とりごぼろ汁・キウイフルーツ	サワラ みそ 油揚げ 削り節 鶏肉 豆腐	米 砂糖	しょうが ごぼう もやし ごぼろ だいこん 万能ねぎ キウイフルーツ	319	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 油 玉ねぎ にんじん キャベツ	107
2	水	麦ごはん・豆腐シウマイ・大根の梅ドレサラダ わかめスープ・レモンゼリー	鶏肉 豆腐 エビ はんぺん わかめ 寒天 ゼラチン	米 麦 片栗粉 ごま油 シウマイの皮 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり 梅 えのき ねぎ レモン	329	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105
3	木	ラタトゥイユトースト(ごはん)・バジルポテト かぼちゃと人参のポタージュ・レアチーズプリン	チーズ 牛乳 生クリーム じゃがいも 砂糖 クリームチーズ	食パン パター オリーブ油 じゃがいも 砂糖	にんにく スズキニ なす 玉ねぎ トマト 赤ピーマン しめじ 黄ピーマン にんじん 黄ピーマン かぼちゃ ブルーベリー	361	鮭おにぎり 牛乳	鮭 のり 牛乳 米	177
4	金	野菜の甘辛ごはん・白身魚のきのこあんかけ インゲンともやしのごま和え・豆腐とわかめのみそ汁・梨	ツナ ホキ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま 片栗粉	にんじん さやいんげん なめこ えのき 万能ねぎ もやし ねぎ ごま 梨	323	秋いっぱい 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 生クリーム 小麦粉 砂糖 バター 油 さつまいも りんご 干しブドウ	175
7	月	中華丼・きゅうりの甘酢漬け・アセロラゼリー・牛乳	豚肉 エビ わかめ ゼラチン ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく にんじん だけのこ しいたけ ほうきさい ごま ねぎ きゅうり だいこん アセロラジュース	339	マッシュマロ クラッカーサンド (ごはん) 牛乳	牛乳 マッシュマロ クラッカー	118
8	火	ごはん・豚肉のねぎ塩焼き・おかかポテト 和風カレースープ・グレープフルーツゼリー	豚肉 削り節 青のり ベーコン 寒天 ゼラチン	米 ごま油 ごま 油 砂糖 じゃがいも バター 砂糖	にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん チンゲン菜 レモン グレープフルーツ ジュース	370	ゆかりおにぎり 牛乳	のり 牛乳 米 ゆかり	152
9	水	麦ごはん・鯉の香味揚げ・ひじきと野菜のおかか和え なめこのみそ汁・カップdeヤクルト	カツオ ひじき 削り節 油揚げ 豆腐 みそ カップdeヤクルト	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく にんじん キャベツ なめこ ねぎ ごま 梨	369	ツナマヨ マフィン 牛乳	牛乳 たまご ツナ チーズ ポッターケキミックス 砂糖 マヨネーズ コーン	166
10	木	9月の郷土料理『山口』 岩国寿司・チキンチキンごぼろ・さつま汁・ヨーグルト	たまご エビ たら 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 油 片栗粉	れんこん しいたけ サニーレタス さやえんどう ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごま 梨	347	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
11	金	きのこうどん・彩りサラダ・黒ゴマのブラマンジェ・牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ ゼラチン 牛乳 生クリーム	うどん 油 砂糖 じゃがいも 練りごま	にんじん ごぼう しめじ えのき しいたけ ねぎ ごま 梨 コーン ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン	363	チーズ トースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
14	月	カレーライス・人参ツナサラダ・オレンジ・牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご トマト らっきょう オレンジ	364	桜エビの ぱりぱりピザ (ごはん) 牛乳	チーズ 桜エビ のり 牛乳 きょうさの皮 マヨネーズ	143
15	火	発芽玄米入りごはん・竹輪の二色揚げ(はんぺん)・なっとう和え 玉ねぎと卵のみそ汁・小豆ミルクゼリー	竹輪 青のり たまご 納豆 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン 牛乳 小豆	米 玄米 小麦粉 油 砂糖	ごま 玉ねぎ にんじん もやし 玉ねぎ	369	ガーリック トースト (ごはん) 牛乳	牛乳 ソフトフランスパン バター パセリ	147
16	水	菜めし・お好み焼き風卵焼き・じゃが芋のそぼろ煮 せんべい汁・フルーツポンチ	豆腐の素 エビ たまご 削り節 青のり 鶏肉	米 油 じゃがいも 砂糖 南部せんべい	ごま ねぎ にんじん しょうが さやいんげん ごぼう だいこん レモン ミックスフルーツ	353	野菜 パンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メー플シロップ にんじん ごま 梨	161
17	木	ごはん・コロッケ・キャベツのごまサラダ 具だくさんのスープ・抹茶ミルクゼリー	豚肉 たまご じゃこ わかめ 生揚げ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま ごま油 砂糖 黒砂糖 片栗粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが チンゲン菜 ねぎ	363	ココア のおふラスク 牛乳	牛乳 鮭 パター 砂糖	92
18	金	まごわやさしい給食 ひじきごはん・鮭の梅みそマヨネーズ焼き・ごまポテト きのこ汁・りんごゼリー	鶏肉 ひじき 油揚げ サケ みそ ゼラチン	米 しらす 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ごま ごま油	にんじん さやえんどう 梅 しそ だいこん しいたけ えのき しめじ 万能ねぎ りんごジュース	342	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 キャベツ もやし	122
24	木	ごはん・竹輪と野菜の和え物・キャベツと肉団子のスープ・プリン	竹輪 竹輪 削り節 鶏肉 豆腐 たまご	米 片栗粉 ごま油 はるさめ プリン	キャベツ もやし にんじん ねぎ しょうが だけのこ きくらげ ごま 梨	334	マーマレード ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 マーマレードジャム	207
25	金	ミルクパン(ごはん)・ポテトミートグラタン・フレンチサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ・カルピスかん	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン 豆腐 寒天 カルピス	ミルクパン 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも さつまいも	玉ねぎ にんじん ゼラリール 黄ピーマン トマト パセリ キャベツ きゅうり ごま 梨	348	おかか おにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	170
28	月	ごはん・カジキの梅おろしかけ・肉じゃが 五目汁・和風ミルクゼリー	カジキ 豚肉 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 しらす だし じゃがいも 砂糖 黒砂糖 片栗粉	だいこん 梅 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しいたけ だけのこ 万能ねぎ	315	のり塩ポテト 牛乳	青のり 牛乳 じゃがいも オリーブ油 油	100
29	火	トマトクリームスパゲティ・ポテトサラダ・りんご・牛乳	牛乳 生クリーム 鶏肉 エビ	スパゲティ 油 バター 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	トマト にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん きゅうり コーン リンゴ	395	わかめおにぎり 牛乳	わかめ 牛乳 米	165
30	水	ごはん・鯖のカレー焼き(さわり)・野菜のごま醤油かけ キャベツのみそ汁・ほうじ茶のブラマンジェ	サバ 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも	ごま 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ	378	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マッシュマロ	142

※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 高橋 知世



2026年9月

献立紹介

2	水	『豆腐シュウマイ』は鶏ひき肉にえび、豆腐、はんぺん、玉ねぎを入れて肉だねを作ります。肉だねをシュウマイの皮で包み、蒸しあげて完成です。豆腐とはんぺんが入ることでふわふわに仕上がります、ぷりぷりのエビが入ることで味と食感をさらに楽しめます！『大根の梅ドレサラダ』は大根、にんじん、きゅうりをスチームにかけて、梅ドレッシングで和えました。梅ドレッシングは、刻まれたカリカリ梅に醤油、お酢、砂糖、ゴマ油が入った甘酸っぱくさわやかなドレッシングです。梅には「クエン酸」という、食べ物をエネルギーに換えるお手伝いをしてくれる栄養が入っています。お野菜と一緒に食べて午後元気に過ごしましょう。
10	木	本日は「山口県」の郷土料理の登場です。『岩国寿司』は山口県の岩国市の伝統的な押し寿司です。酢飯と具材を何層にも重ね、押しで作ります。具材の中には特産品の「岩国れんこん」と、「チシャ」と呼ばれるレタスが入っていることが特徴です。華やかな見た目とおいしさに『殿様寿司』とも呼ばれています。にとべごはんでは、れんこん、サニーレタス、たまご、しいたけ、でんぶ、えびをごはんと重ねてきれいな押し寿司を目指しました。ぜひ目でも楽しんでください。『チキンチンごぼう』は山口県の学校で作られた、新しい料理です。もっとうろろメニューを食べてもらいたいということで考えられました。山口県では給食だけでなくおうちでも食べられており、これから郷土料理となっていくメニューです。今回は食べやすいように鶏肉とごぼうを小さめに切り、片栗粉をまぶしてから油で揚げ、醤油の甘辛いたれに絡めて作りました。揚げられた鶏肉は食べ応えがあり、ごぼうの風味と相まって食欲のそそる味付けです。ぜひ味わってみてください。
18	金	「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（まめから作られるもの）、「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」はいもです。「ま」のまめからできているもの「油揚げ」と、「わ」の海藻類にあたる「ひじき」が入った『ひじきごはん』は、鶏ひき肉を炒めてから、にんじん、ひじき、油揚げ、しらたきを加え、調味料で味付けをします。炒めた具材をごはんと一緒に炊き込んで完成です。お米が具材のうまみを吸収し、ふっくら炊き上げます。「ひじき」にはおなかの調子を整えてくれる食物繊維や骨や歯を作るのに必要なカルシウムが入っています。毎日の健康を支えてくれる栄養豊富な海藻です。栄養たっぷりのひじきをごはんと一緒に味わいましょう。
29	火	『トマトクリームスパゲティ』は、たくさんの玉ねぎをスライスして作っています。鍋いっぱい玉ねぎがしんなりするまで炒めると2/3ほどの量になります。そこにトマト類を入れ、酸味が飛びまじり煮込みます。さらに牛乳を入れて、ホワイトルウでとろみをつけます。最後にエビとブロッコリーを入れて完成です。玉ねぎとトマトを煮込むことで出たうま味と、クリームのまろやかなコクが合わさったスパゲティです。



『生活リズム』乱れていませんか？



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、身体がだるかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直しましょう

早起きをする

家を出る1時間～1時間半前には起きて支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは眠っていた体と頭を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすい物から取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスを良くしていきましょう。



9月1日は防災の日



9月1日は防災の日です。地震や台風など大きな災害が起きると、水道や電気、ガスなどが使えなくなったり、お店で商品が買えなくなってしまうと、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなるかもしれません。いざというときに困らないために、おうちで水や食べ物を備えておくとう安心です。最低3日、できれば1週間分を家族の状況に合わせて用意しましょう。賞味期限もあるので、定期的に見直すと良いです。



秋のお彼岸



秋のお彼岸は、「秋分の日」を中心とした7日間です。仏教では、悟りの世界である『彼岸(ひがみ)』と、迷いや欲のある現世である『此岸(しがみ)』が最も近づく期間とされ、この時期にお墓参りをして先祖に感謝の気持ちを伝えます。お供えされる『おはぎ』は、昔は砂糖がとても貴重だったため特別な日のご馳走でした。そのご馳走をご先祖様に供え、敬意や感謝を示していました。

NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

冷しゃぶうどん 5人分

【つゆ】

・うどん	5玉	・かつおだし	300ml
・薄切り豚肉	200g	・練りごま	10g
・キャベツ	40g	・しょうゆ	100g
・にんじん	50g	・料理酒	小さじ1
・もやし	130g	・すりごま	10g
・きゅうり	50g	・からし粉	お好み
		・砂糖	大さじ7
		・塩	少々
		・ゴマ油	小さじ1
		・すりおろし生姜	お好み



冷しゃぶうどんの作り方

- ①キャベツ・にんじん・きゅうりは短冊切りにする。
- ②練りごまはダマになりやすいため、調味料で溶いておく。
- ③つゆの材料をすべて鍋に合わせ、砂糖が溶けるまで弱火にかける。砂糖が溶けたら冷蔵庫で冷ましておく。
- ④豚肉はさっと茹で、ざるに上げて水気を切る
- ⑤にんじんともやしも茹で、ざるに上げておく。もやしは粗熱が取れたら水気を絞る。
- ⑥うどんを茹でたら冷水で冷やし水気を切る。
- ⑦お皿にうどん・具を盛り付け、つゆをかけて完成。(つゆは濃い目のためお好みで調節してください)



まだまだ暑い日が続いています。冷たいうどんと一緒に、お肉・野菜を食べて元気に過ごしましょう！

★NITOBEGOHAN RECIPE2★

山賊焼き 5人分

・鶏もも肉50g	5切れ
・醤油	小さじ1½
・本みりん	小さじ1
・料理酒	小さじ1
・にんにく	8g
・しょうが	少々
・片栗粉	大さじ4

A

山賊焼きの作り方

- ①Aの調味料で鶏モモ肉に下味をつける。
- ②30分ほど漬けたら片栗粉をまぶして、160℃の油で揚げる。



山賊焼きとは、

長野県の郷土料理です。名前に『焼き』と入っていますが、唐揚げのように衣をつけて『揚げ』て作ります。しっかりとニンニク醤油の風味がご飯とよく合います。片栗粉で揚げているので外はザクザク、中はジューシーな仕上がりです！



Pickup News Part2

7月16日に小学校のにとべごはんの内部向け試食会を行いました！

保護者の方たちからいただいた感想を、一部抜粋してご紹介いたします。

ルーから手作りにことに感動！
家では真似出来ない料理をいただけて本当に感謝です。

子どもが、『にとべのカレーは日本で1番美味しい』と大絶賛しているカレーを食べることができてうれしいです！

想像以上の手の込んだカレーに驚きました。深い味わいで、大人も大満足のカレーでした。調理のお話も聞けて、とても有意義でした。

にとべごはんの大ファンです！
日頃から『おいしかったよ！』『おかわりできたよ！』と子どもから聞いているので、実際に食べることができてとても嬉しいです。



～ 当日のメニュー ～

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

皆様からの温かいお言葉がとても励みになりました。これからも安全で美味しい給食を作り続けたいと思います！

