



豊かな食のある生活 *にとべごはん*

NITOBE GOHAN

子どもたちの栄養を考え、毎日
元気に過ごしてほしい思いから
にとべごはんをつくっていま
す。みんなの元気な笑顔と『お
いしい』の声に励まされ、安全
で安心そしておいしいにとべご
はんを届けます。



Check!



Check!



左) 池田昌代さん (勤続8年)
担当: 小中高の給食
趣味: 旅行

右) 鈴木唯さん (勤続4年)
担当: 子ども園の給食
趣味: ピアノ



2021. 12 VOL

Pickup NEWS part 1

保護者の皆様に朗報！！

遂に自慢のにとべごはんを保護者の方々に食べて
いただける機会を設けました！まずは12月9日、
小学生の保護者から限定10名でスタート。次回は
3月開催予定！

今後、子ども園等でも開催してまいります。



※写真はイメージです。当日は魚料理となります。

FISH

KONDATE

MEAT

VEGETARIANS

新渡戸文化子ども園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食べ物の動き | | | エネルギー (kcal) | 長時間保育補食 | 原材料 | エネルギー (kcal) |
|----|----|---|--|--|--|----------------|-------------------------|--|--------------|
| | | | 赤色の食べ方 血や肉になる | 黄色の食べ方 熱ゆ力になる | 緑色の食べ方 体の原子を ととのえる | | | | |
| 1 | 水 | 〈おやつ〉 プリン ----- 麦ごはん・鮭コロッケ・野菜のごま醤油かけ 豆腐のあんかけ汁・みかん | さけ たまご豆腐 | 米 麦 ジャがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油 | バナナ 苺 ごま油 にんじん 玉葱 やまいも 椎茸 ねぎ 温州柑 | 101 294 | 肉みそ種 牛乳 | 鶏しんちゅう 砂糖 片栗粉 小麦粉 なたね油 椎茸のみ そ 牛乳 ショウガにん じんに しょうがご んにく 椎茸 玉葱 た けのこ | 172 |
| 2 | 木 | 塩昆布ごはん・豆腐のステーキのソースかけ ポテトと豆のサラダ・せんべい汁・アセロラゼリー | 大豆 豆腐 鶏肉 セラチン塩 昆布 | 米 玄米 小麦粉 片栗粉 ジャ がいも 砂糖 椎茸 せんべい 油 パター マヨネーズ | 赤ピーマン にんじん ごま油 に んにく しめじのきり せりう り 玉葱 ねぎ だいこん ねぎ ア セロラジュース | 352 | 野菜パンケーキ | 小麦粉 砂糖 マーガ リン マヨネーズ にんじん ほうろ ん 豆乳 | 121 |
| 3 | 金 | ごはん・鶏のガリパタ醤油かけ・かぶのお浸し 和風カレースープ・ほうじ茶ブランチ | 鶏肉 前刺 鶏 ベーコン セラ チン わかめ 牛乳 生クリーム | 米 砂糖 ジャがいも パター | にんじん チンゲンサイ かぶ だ いこん きゅうり ごぼう ねぎ | 342 | オレンジキャラット 煮しパン 牛乳 | 小麦粉 砂糖 バター にんじん オレンジ ジュース たまご 牛乳 | 189 |
| 6 | 月 | 大豆じゃごごはん・カジキのりチーズ包み揚げ ポテトサラダ・けんちん汁・りんご | 大豆 めかじき 油揚げ 豆腐 じゃご フロセチーズ 焼き のり | 米 香辛きのぼ ジャがいも 餅ごんにく ごま油 揚げ油 マヨネーズ ごま油 | にんじん きゅうり コーン 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ りんご | 367 | ゆかりおにぎり 牛乳 | 米 ゆかり 焼きのり 牛乳 | 182 |
| 7 | 火 | 12月のやさい れんこん・はくさい ----- ごはん・レンコンバーグ・白菜のゆず和え 豆腐とわかめの味噌汁・パインゼリー | 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 み そ セラチン 牛乳 わかめ 香 辛 | 米 パン粉 片栗粉 ジャがい も 砂糖 油 | にんじん 万能ねぎ ごま油 玉葱 りんご はくさい ゆず ねぎ パ インジュース | 339 | シリアルバー | コーンフレーク マ ジョロ マーガリン | 102 |
| 8 | 水 | 〈おやつ〉 二色サンド ----- 発芽玄米入りごはん・白身魚のきのごあんかけ いんげんのごま和え・さつま汁・豆乳プリン | 赤米 さつま揚げ 豆腐 セラ チン 豆乳 香辛 | 米 玄米 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま油 ごま油 | にんじん さやえんどう さやいん げん こまつな せりうり せりう り 椎茸 もやし だいこん ねぎ | 85 319 | ソーセージマフィン 牛乳 | ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ バター 発芽 玄米 牛乳 | 213 |
| 9 | 木 | 生姜と油揚げの炊き込みご飯・ほうれん草とホタテの卵焼き ひじきと大豆の煮物・鶏ごぼう汁・オレンジ | 油揚げ たまご ぼたて 大豆 鶏肉 豆腐 ひじき | 米 砂糖 しらす油 | ほうれん草 にんじん さやいん げん 万能ねぎ しょうが ごぼう だいこん オレンジ | 346 | のり塩ポテト | じゃがいも オリーブ 油 青のり | 88 |
| 10 | 金 | ブドウパン・カレーマスタート焼き・五目豆サラダ ベーコンスープ・りんごゼリー | 鶏肉 枝豆 大豆 ひよこまめ ベーコン セラチン | ぶどうパン 砂糖 油 | にんじん ごま油 りんごジュ ース きゅうり キャベツ 玉葱 | 330 | きな粉トースト | きなこ 食パン 砂 糖 マーガリン | 148 |
| 13 | 月 | 麦ごはん・魚の菜種焼き・枝豆サラダ 大根みぞれ汁・ブドウゼリー | めかじき たまご 枝豆 大豆 豆腐 セラチン 香辛 | 米 麦 片栗粉 砂糖 油 マヨ ネーズ | 魚の皮 赤ピーマン にんじん 糸み つば しょうが しめじ 玉葱 マッ ジョルム きゅうり 煮ピーマン 椎茸 だいこん せりう ジュース | 420 | お好み焼き | 小麦粉 油 キャベツ たまご 卵のり さ くらえび 青のり | 94 |
| 14 | 火 | みそラーメン・豆もやしナムル・キウイフルーツ・牛乳 | みそ 豚肉 牛乳 | 中華めん 砂糖 油 ごま油 | にんじん たら ごま油 しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ きゅうり 卵のり | 314 | シュガートースト | 食パン 砂糖 マーガ リン | 120 |
| 15 | 水 | 〈おやつ〉 ヨーグルト ----- ごはん・鯖の西京焼き・じゃが芋のきんぴら 生姜のあったかスープ・ピーチゼリー | ヨーグルト | | | 54 358 | 黒糖くすもち | 黒砂糖 砂糖 片栗粉 きな粉 | 82 |
| 16 | 木 | ウィンタースクール クリスマスメニュー ----- エビピラフ・フライドチキン・パジルサラダ ミネストローネ・ミルクゼリー・梅ソースかけ | 鶏肉 エビ たまご ベーコン 大豆 セラチン 牛乳 香辛 | 米 小麦粉 砂糖 ジャがいも マカロニ パター 揚げ油 | にんじん パセリ ブロッコリー トマト 玉葱 だいこん きゅうり に んにく セロリ キャベツ いちご ブルーベリー | 425 | 鶏そぼろおにぎり 牛乳 | 小麦粉 片栗粉 焼 のり 鶏肉 牛乳 | 198 |
| 17 | 金 | 〈終業式〉 リンゴジュース ----- 大豆わかめごはん・いかの香味揚げ おかかポテト・なめこのみそ汁・ぼんかん | 大豆 いか 前刺 油揚げ 豆 腐 みそ 炊き込みわかめ 香 辛 | 米 片栗粉 砂糖 ジャがいも 揚げ油 ごま油 パター | ごまつな ねぎ しょうが にんにく なめこ ぼんかん | 46 358 | マッシュロサンド | クラッカー マッシュマ ロ | 73 |
| 20 | 月 | まごわやさしい給食 ----- さつま芋の彩りごはん・かんぱちの照り焼き レンコンサラダ・じゃが芋のとキノコのスープ・レモンゼリー | 枝豆 かんぱち 前刺 豆腐 セラチン 香辛 | 米 さつまいも 小麦粉 砂糖 片栗粉 ジャがいも 油 ごま 油 | にんじん コーン れんこん だい こん たまご きゅうり 玉葱 しめ じのきり ねぎ わかめ し もん汁 | 425 | ボンデケーキ 牛乳 | じゃがいも 小麦粉 キャベツ マヨネ ーズ コーン (V) マヨ ネーズ 牛乳 | 170 |
| 21 | 火 | 菜飯ごはん・じゃがいものシャキシャキ和え つみれ汁・ミルクティーゼリー | 大豆 すりとうら まいわし たまご みそ 豆腐 セラチン 焼のり 香辛 牛乳 | 米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 | ごまつな にんじん きゅうり 玉葱 しょうが ねぎ ごぼう だいこん 椎茸 | 358 | ココアトースト | 食パン 砂糖 マーガ リン ココア | 101 |
| 22 | 水 | ひじきごはん・揚げ出し豆腐・かぼちゃの煮物 かきたま汁・きんかん | 鶏肉 油揚げ 豆腐 ちらし かきたま ひじき だし昆布 | 米 しらす油 砂糖 片栗粉 揚 げ油 | にんじん さやえんどう かぼちゃ ゆかり ぶりのきり しめじ きん かん | 333 | バナナケーキ 牛乳 | 小麦粉 砂糖 バター バナナ たまご 牛 乳 | 240 |
| 23 | 木 | ごはん・鯖の塩昆布焼き・お浸し さつまいものみそ汁・ヨーグルト | 鶏肉 前刺 卵みそ 塩昆布 ヨーグルト | 米 さつまいも ごま油 | ごまつな にんじん しめじ もやし ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ しょ うが | 316 | フルーツパンチ | 砂糖 レモン汁 ミッ クスフルーツ | 36 |
| 24 | 金 | クリスマスメニュー ----- ガーリックトースト・ブロッコリーサラダ ホワイトシチュー・キラキラゼリー | ベーコン 鶏肉 セラチン 牛 乳 生クリーム | ソフトフランス ジャがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン バター | パセリ ブロッコリー にんじん 煮 ピーマン きゅうり 煮ピーマン 玉葱 しめじのきり ぶどうジュ ース レモン汁 | 304 | おかかおにぎり | 米 焼きのり 前刺 | 127 |
| 27 | 月 | ごはん・鯖のみそチーズ焼き・カラフルサラダ 真だくさんスープ・グレープフルーツゼリー | 塩鯖 みそ 大豆 生揚げ セ ラチン チーズ ねがわめ 香 辛 | 米 砂糖 ジャがいも マヨ ネーズ | 赤ピーマン にんじん チンゲン サイ しょうが きゅうり 玉葱 椎茸 ねぎ グレープフルーツ | 335 | 焼きそば | 鶏しんちゅう 湯 じんにん 玉葱 キャベツ もやし 豚肉 青のり | 90 |
| 28 | 火 | ごはん・豚の生姜焼き・ひじきと野菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁・いちご | 豚肉 前刺 油揚げ みそ ひ じき | 米 じゃがいも 油 ごま油 | にんじん ごまつな 玉葱 しょうが キャベツ だいこん ねぎ いちご | 350 | ふかし芋 | さつまいも | 79 |

栄養士 鈴木唯

ENJOY



2021年12月

2021年12月

献立紹介

| | | |
|----|---|--|
| 7 | 火 | 今日は季節のやさしい献立です。12月のやさしいは「れんこん」と「白菜」です。「れんこん」は1cm角に細かく刻んでハンバーグの中に入れました。シャキシャキとした食感も楽しんで下さい。「れんこん」は秋に収穫されたものは柔らかくてあっさりとしてますが、冬のは粘りが出て甘味が増します。ビタミンCがとても豊富で風邪予防に効果的です。「白菜」は、醤油ベースのドレッシングにゆずを入れて香りつけたサラダにしました。「白菜」は水分が多くみずみずしいやさしいです。栄養素がバランスよく含まれてますが、比較的カリウムやカルシウムが多いことが特徴です。 |
| 10 | 金 | 『カレーマスタード焼き』は、鶏肉をカレー粉とマスタードの他にりんごジュースやケチャップに浸けて焼いたものです。カレー粉とマスタードの組み合わせはかぼちゃのサラダの献立にも使われています。今回はお肉にかえてアレンジしてみました。カレー粉やマスタードのスパイスさと、りんごジュースの甘みが合わさり食欲をそそる味付けです。ぜひ味わって食べてみて下さい。 |
| 16 | 木 | 今日はウィンタースクールで華やかな献立です。『エビピラフ』は、バターを入れて炊いたごはんに、にんじん・玉ねぎ・エビをたっぷり入れた彩りの良いピラフです。『フライドチキン』は、3種類のスパイスを使ったクリスマスにピッタリなチキンです。デザート『ミルクゼリー苺ソースかけ』は甘い牛乳プリンの上に酸味のきいた苺のピューレをかけたデザートです。 |
| 20 | 木 | 『まごわやさしい給食』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きた言葉です。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさしい、『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。これらすべてを使って作った給食が『まごわやさしい給食』です。「さ」にあたる『かんばちの照り焼き』のかんばちは、ぶりの一種です。ぶりやかんばちは成長するにつれて呼び名が変わるため、出世魚とも呼ばれます。EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれており、脳を活性化させて記憶力の向上に役立つ栄養素です。残さずしっかりと食べましょう。 |
| 24 | 金 | 本日24日はクリスマスイブですね！給食もクリスマスメニューです。『フロccoliーサラダ』のピーマンを型抜いてかわいく仕上げました！ピーマンが苦手なお友達も頑張って食べてみましょう♪そして体を温めてくれて栄養満点な『ホワイトシチュー』と、デザートに『キラキラゼリー』です。『キラキラゼリー』は、ブドウゼリーの上にクラッシュしたレモンゼリーを乗せて重のように見えるように盛りつけました。心をこめて作ったのでたくさん食べて下さい！ |

12月22日は「冬至」です。

今年22日は「冬至」といって、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入ってからだを清め、栄養豊富な「かぼちゃ」や、悪いものを払う「小豆」などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

ゆず湯

日本では昔から冬至の日に、

ゆず湯に入る風習があります。

寒さの厳しい冬の日でも健康に過ごせるように、

浴槽にゆずを浮かべて入るお風呂のこです。

温かいゆず湯に入って風邪を引かないようにしましょう。



かぼちゃ

かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれています。

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、冬の乾燥から肌を守る役割があります。

また、病気からからだを守る働きがあります。かぼちゃは夏に収穫しますが

貯蔵することで甘みが増すので、冬でも美味しく食べることができます。



冬休みを元気に過ごそう！

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、生活リズムが崩れがちになります。不規則な生活をしていると免疫力が低下し、冬の寒い時期は風邪をひきやすくなったり、病気になりやすくなります。風邪や病気をせず冬休みを元気に楽しく過ごすためにも、普段と変わらず早寝早起きをし、朝・昼・夕の3食をバランスよく食べるといった規則正しい生活を意識し、3学期を元気なからだで迎えられるようにしましょう。

風邪を予防するために重要なこと

はやね はやお
早寝・早起き

であら
こまめな手洗い・うがい

ときど からだ うご
適度に体を動かす

しつない かんき
室内の換気をする

あさ ひる ゆう しよく た
朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる

がいしゆつじ
外出時はマスクをする

NITOBEGOHANDAYORI

11月5日は、年長さんのお楽しみ給食でした。例年通りのバイキング形式にはできませんでしたが、「メロンパン・ポテトカレーパン・ハートチョコパン」の3種類のパンと、フルーツの盛り合わせを作りました。フルーツの盛り合わせは、フルーツの配置や切り方をどうしたらきれいに見えるか入念に考えて一生懸命作りました。



教室では、「こんなかわいいフルーツ見たことない!」「今まで食べたメロンパンで一番おいしい!」など、とても嬉しい子どもたちの声が聞こえてきました。コロナ禍ではありますが、給食としてこのような形でみんなに喜んでもらえる機会があり、給食室の先生方もとても嬉しく思います。ありがとうございました。

RECIPE

NITOBE クリスマスケーキ

新渡戸文化学園では毎年クリスマスの時期に手作りのクリスマスケーキを1人1つ全員にプレゼントしています。今回は特別に、新渡戸のクリスマスケーキが給食室でどのようにつくられているかを紹介します。



材料

- * 薄力粉 300g
- * ココアパウダー 80g
- * ベーキングパウダー 03g
- * さとう 300g
- * マーガリン 225g
- * バター 115g
- * たまご 500g
- * チョコチップ 250g
- * グラン・マルニエ 50g
- * ホワイトキュランソー 25g



マーガリンとバターとさとうをクリーム状になるまで混ぜ、卵黄とお酒類を加えてさらに混ぜ合わせる。クリームができればそこにチョコチップを加え混ぜ、ふるっておいた粉類を3回に分けて、もう一度ふるいながら加え混ぜ合わせる。



卵白は泡立てメレンゲにする。メレンゲも生地には3回に分けて加え、サクッと混ぜ合わせる。ケーキ型に生地を入れてオーブンで焼くと、おいしいクリスマスケーキが出来上がります。皆さんの手元に届くのを楽しみにしてください。



Pick up Newspart2

にとべごはんが進化します!!

新渡戸自慢のにとべごはんに徐々にスターシェフと地元シェフが考案した特別レシピの給食が登場します! 記念すべき第一弾は、渋谷にある人気中国料理店『szechwan restaurant 陳』料理長でありスターシェフの井上和豊さんが給食という新しい境地でご協力していただきます。 ※初回は子ども園でスタート。

