

豊かな食のある生活 *にとべごはん*

NITOBE GOHAN

明けましておめでとうございます
 楽しい冬休みを過ごせましたか？
 冬場は空気が乾燥し風邪を引きやすい季節です。
 にとべごはんをたくさん食べて、
 3学期も元気に過ごしましょう！

Check!



Check!



左) 中川ほのかさん (勤続5年)
 担当: 小中高の給食
 趣味: ギター

右) 高橋知世さん (勤続2年)
 担当: 子ども園の給食
 趣味: 読書

January

Pickup NEWS part 1

保護者の皆様に朗報！！



にとべごはんの試食会を12月9日(木)小学生の保護者から抽選で保護者の方々に開催いたしました！大変好評で多くの方にお申込みいただき、アンケートでも大好評でした！！
 子ども園では1月21日(金)3名から試食会をスタート致します。にとべごはんの魅力をぜひより多くの保護者様に知っていただきたいです♪



KONDATE



FISH



VEGETABLES



MEAT

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 捕食	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	腸やかになる	体の調子を整える					
4	火	ミートライス・豆と彩り野菜のサラダ・リンゴゼリー・牛乳	牛肉 豚肉 大豆 セラチン パルメザンチーズ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ジャがいも 油	にんじん ビーマン トマト フロccoli 赤ピーマン 玉葱 セ ロリ マッシュルーム コーン 黄ピーマ ンのみじんこ	456	枝豆入り ボンデケーショ	じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 根 豆 パルメザンチー ーズ	115	
5	水	〈始業式〉 リンゴジュース ごはん・鮭の塩焼き・じゃがいものシャキシャキ和え 豚汁・ピーチゼリー	さけ 豚肉 生揚げ みそ セラチン 鰹天	米 じゃがいも 砂糖 さといも こんにゃく 油 ごま油	にんじん きゅうり 玉葱 ごぼう だい こん ねぎ ももジ ュース	132		じゃがいも オリーブ 油		
5	水	ごはん・鮭の塩焼き・じゃがいものシャキシャキ和え 豚汁・ピーチゼリー	さけ 豚肉 生揚げ みそ セラチン 鰹天	米 じゃがいも 砂糖 さといも こんにゃく 油 ごま油	にんじん きゅうり 玉葱 ごぼう だい こん ねぎ ももジ ュース	290	バイクドポテト		56	
6	木	新春おこわ・松風焼き・筑前煮・田作り・すまし汁・みかん	あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 かつお くちわいし 昆布	米 もち米 砂糖 パン 粉 こんにゃく ジャが いも 花巻 けし油 ご ま	にんじん さやいんげ ん 糸みつば コー ン なぎしょうが ご ぼう けしのこ しめ じ みかん	399	シュガ ート ースト	食パン 砂糖 マーガ リン		120
7	金	七草うどん・豚しゃぶサラダ・カルピスカン・牛乳	鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛 乳 鰹天 カルピス	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	せり 七草 にんじん だいこん かつお ぎ ょうり もやし しょう が ねぎ	338	ゆかりおにぎり	米 ゆかり 焼きのり		115
11	火	麦ごはん・赤魚の粕漬焼き・ポテトと豆のサラダ せんべい汁・ブドウゼリー	あかうろ みそ 大豆 鶏 肉 セラチン 鰹天	米 麦 じゃがいも 砂 糖 両切せんべい マ ヨネーズ	赤ピーマン にんじん こんにゃく きゅうり 玉葱 ごぼう だい こん ねぎ ぶどう ジュース	344	ピザトースト 牛乳	食パン マーガリン 油 玉葱 コーン ベーコン チーズ 牛乳		185
12	水	〈おやつ〉 メープルサンド 大豆じゃこごはん・鶏のねぎ塩焼き・小松菜と油揚げのお浸し かきたま汁・フルーツのヨーグルトかけ	大豆 鶏肉 油揚げ 削り 節 豆腐 たまご じゃこ ヨーグルト	米 片栗粉 じゃがいも ごま ごま油	ごまつな にんじん チンゲンツァイ にん じんにく ねぎ もやし 椎 茸 ミックスフルーツ	104	焼きそば	蒸し中華めん 油 に んじん 玉葱 キャ ベツ もやし 豚肉 青のり		90
13	木	たらこクリームスパゲティ・ かぼちゃのサラダ・キウイフルーツ・牛乳	たらこ 鶏肉 枝豆 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 バター 油	パセリ かぼちゃ に んじん 玉葱 しめじ エリンギ 椎茸 マッ ッシュルーム きゅう り ほうろ草	446	わかめおにぎり	米 炊き込みわかめ 焼きのり		125
14	金	ごはん・わかさぎの唐揚げ・肉じゃが かぼちゃのみそ汁・グレープフルーツゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ セラチン わかさぎ 鰹 天	米 小麦粉 片栗粉 し らたき じゃがいも 砂 糖 揚げ油	にんじん さやいんげ ん かぼちゃ しょう が 玉葱 しもんじ ろ グループ フルーツ	315	ポパイケーキ 牛乳	砂糖 小麦粉 油 パ ター ほうろ草 ほう ろ草 牛乳		225
17	月	発芽玄米ごはん・豚肉の塩こうじ焼き・里芋のそぼろ煮 貝だくさんスープ・アセロラゼリー	豚肉 生揚げ セラチン わかめ	米 玄米 塩麹 さとい も 砂糖 じゃがいも 油	にんじん さやいんげ ん チンゲンツァイ しょうが 玉葱 椎茸 ねぎ アセロラジュ ース	349	ガーリック トースト 牛乳	ソフトフランス マ ーガリン パセリ 牛 乳		173
18	火	1月のやさしい フロccoli・ほうれん草 マーガリンパン・白身魚のトマトソースかけ フロccoliとポテトのソテー・ほうれん草のポタージュ フルーツポンチ	ホキ 牛乳 生クリーム	マーガリンパン 小麦 粉 砂糖 じゃがいも 油 オリーブ油	トマト フロccoli にんじん ほうろ草 しょうが 玉葱 しも んじろ ミッ クスフルーツ	380	鶏そぼろ おにぎり	米 砂糖 片栗粉 鶏 肉 焼きのり		131
19	水	〈おやつ〉 プリン まごわやさしい朝食 大豆わかめごはん・さつま揚げ・水菜と油揚げのごまサラダ じゃが芋とキノコのスープ・パインゼリー	大豆 すけどうたら ま いわし みそ たまご 油 揚げ 削り節 豆腐 セラ チン 炊き込みわかめ 昆布 じゃこ 鰹天	米 砂糖 片栗粉 じゃ がいも 揚げ油 ごま ごま油	にんじん 水菜 ごぼ う ねぎ しょうが だ いこん きゅうり 玉 葱 しめじ えのきた け バインジュース	101	桜えびの ぱりぱりピザ	ぎょうざの皮 マヨ ネーズ チーズ さ くらえび のり		81
19	水	大豆わかめごはん・さつま揚げ・水菜と油揚げのごまサラダ じゃが芋とキノコのスープ・パインゼリー	大豆 すけどうたら ま いわし みそ たまご 油 揚げ 削り節 豆腐 セラ チン 炊き込みわかめ 昆布 じゃこ 鰹天	米 砂糖 片栗粉 じゃ がいも 揚げ油 ごま ごま油	にんじん 水菜 ごぼ う ねぎ しょうが だ いこん きゅうり 玉 葱 しめじ えのきた け バインジュース	330				
20	木	ごはん・厚揚げの肉みそかけ・ポテトサラダ 鶏ごぼろ汁・りんご	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 マヨネーズ	万能ねぎ にんじん にんにく しょうが だいのこ きゅうり コーン 玉葱 ごぼ う だいこん りんご	297	ソーセイ ジ マフィン 牛乳	ホットケーキミッ クス 砂糖 マヨネ ーズ パセリ たまご ウィンナー 牛乳		213
21	金	菜飯ごはん・鯖のオニオンソースかけ 白菜のゆず風味・さつま芋のみそ汁・抹茶ミルクゼリー	大豆 鯖 鶏肉 みそ セラ チン 菜飯の素 鰹天 牛 乳	米 小麦粉 砂糖 さつ まいも 黒砂糖 片栗粉 油 ごま油	ごまつな にんじん にんにく しょうが 玉葱 はくさい ゆず ごぼう 椎茸 だい こん ねぎ	364	シリアルバー	コーンフレーク マ ッシュマロ マーガ リン		102
24	月	梅鮭ごはん・つくね・レンコンサラダ 生姜のあったかスープ・ゆず茶ゼリー	鮭 豆腐 鶏肉 たまご 油 揚げ セラチン じゃこ	米 パン粉 砂糖 片栗 粉 ごま油	にんじん ほうろ草 しょうが ねぎ ほう ろ草 だいこん 玉 葱 椎茸 しもんじ ろ ゆずジャム	342	ふかし芋	さつまいも		79
25	火	冬野菜カレー・にんじんツナサラダ・オレンジ・ジョア	鶏肉 ツナ ジョア	米 じゃがいも 小麦粉 油 マーガリン ごま	にんじん トマト フ ロccoli にんに く しょうが 玉葱 り んご カリフラワー だいこん ほうろ草 オレンジ	421	ココアトースト	食パン 砂糖 マーガ リン		101
26	水	〈おやつ〉 ヨーグルト 枝豆ごはん・コロック・竹輪と野菜の和え物 石狩汁・豆乳プリン	ヨーグルト			54	マッシュマ ロ サンド	クラッカー マッシュマ ロ		73
26	水	枝豆ごはん・コロック・竹輪と野菜の和え物 石狩汁・豆乳プリン	枝豆 豚肉 たまご 竹輪 削り節 さけ みそ セラ チン 豆腐 昆布 鰹天	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 パ ター	にんじん 玉葱 キャ ベツ もやし ごぼう しめじ ねぎ	390				
27	木	ごはん・ぶりのみそチーズ焼き・五目豆 青菜と豆腐のスープ・いちご	ぶり みそ 大豆 豆腐 チーズ	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 片栗粉	にんじん チンゲン ツァイ しょうが ご ぼう れんこん 椎茸 いちご	342	リンゴ蒸しパン 牛乳	ホットケーキミッ クス 砂糖 パター りんご たまご 牛乳		208
28	金	★井上シェフレシピ★ 北京ダック風サンド・春雨サラダ 卵とキャベツのスープ・さわやかライチプリン	鶏肉 テンメンジャン ハム たまご セラチン 無糖練乳 ヨーグルト	食パン 水あめ ほうろ 草 砂糖 グラニュー 糖 ごま油 ねぎ油	にんじん きゅうり きくらげ 豆もやし キャベツ だいのこ ライチ ライム	357	おかかおにぎり	米 削り節 焼きのり		127
31	月	さつま芋と小豆のごはん・鯖の幽庵焼き ひじきと大豆の煮物・じゃが芋のみそ汁・キャロットゼリー	あずき さつま 油揚げ 大豆 みそ セラチン ひ じき	米 さつまいも しらた き 砂糖 じゃがいも 黒ごま油	にんじん さやいんげ ん ごまつな しょう が ほうろ草 オレ ンジュース	328	お好み焼き	小麦粉 油 キャベツ たまご 削り節 さ くらえび 青のり		94

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。

栄養士 鈴木唯



2022年1月

2022年1月		献立紹介
6	木	明けましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？今日からクラス全員での給食が始まります。今年も先生やお友達同士でマナーを守った楽しい給食の時間にしましょう！本日の献立のごはんは、『新春おこわ』です。もち米を入れたごはん、緑色の枝豆・黄色のとうもろこし・赤色的小豆が入った彩りの良いごはんです。主菜は『松風焼き』で、ひき肉に卵・みじん切りにしたにんじん・ねぎ・しょうがを入れて砂糖・みそ・酒で味付けしました。焼き上げてから羽子板の形に切って末広りの縁起の良い形に仕上げました。
7	金	本日1月7日は1年のうちで最初の節句、「人を大切に」という意味を持つ「人日（じんじつ）」という節句です。その日に「春の七草」が入ったおこわを食べると、七草の若芽を食べる生命力を取り入れ、1年間健康に過ごせるようにという願いが込められています。春の七草は、「せり なすな ごきょう はこべら ほとけのぞ すすな すすしろ」です。給食ではおこわではなく、「七草うどん」に仕上げました。七草から出る味を感じながら食べてみてください。
18	火	本日は旬のやさいの登場です。1月のやさいは「ブロッコリーとほうれん草」です。副菜に『ブロッコリーとポテトのソテー』を、汁物は『ほうれん草のポタージュ』にしました。「ブロッコリー」は、ビタミンCが多くレモンよりも多く含まれていると言われていたくらいです。寒い冬の風邪の予防にとっても重要な栄養素です。残さず食べましょう！「ほうれん草」は、ビタミン類、ミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価が高いやさいです。なかでもカロテンが多く含まれ、体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは、髪の毛、目、皮膚、のどや肺などの呼吸器系などの健康維持に必要な栄養素です。今回はポタージュにしてやさいが苦手なお友達にも食べやすくしています。頑張ってお楽しみください。
19	水	『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。これらをすべて使って作った給食が『まごわやさしい給食』です。『さ・や』にあたる『さつま揚げ』は、鰯と鰯のすり身に「にんじん・ごぼう・ねぎ・しょうが・昆布」のたくさんやさいも入れて混ぜ合わせ、油できつね色になるまでじっくりと揚げました。やさいたっぷりの手作りさつま揚げを味わって食べてみましょう。
21	金	主菜の『鯖のオニオンソースかけ』は、鯖に小麦粉をまぶして油をぬって焼き上げます。ソースは、ごま油に、にんにく・しょうがを香り良く炒めて玉ねぎが茶色くクタクタになるまでじっくりと時間をかけて炒めました。カリッと焼き上げた鯖に玉ねぎの甘味が感じられるソースの相性はピッタリです！お魚が苦手なお友達もソースと一緒に食べてみましょう。汁の『さつま芋のみそ汁』のさつま芋の旬は、10月～1月ごろと言われており、夏から秋にかけて収穫したものを貯蔵して余分な水分を出すことによって甘味が増しておいしいお芋になります。そして、みその中でも甘味のある白みそを使って味付けをし、仕上げにしょうがのしぼり汁を入れました。お芋の味を感じながら食べてください。
25	火	本日はみんなが大好きな『カレー』です。玉ねぎをととても薄く切って茶色くなるまで炒めたところにスパイスを入れてカレーのベースを作ります。朝から豚骨でとっただしと、手作りのブラウンルーのコンドゥで味を増します。そして冬においしく食べられるカリフラワー・ブロッコリー・れんこんの冬野菜も入れました。じっくりと時間をかけて丁寧に作った自慢のカレーです。残さずたくさん食べてください。
28	金	本日は中華料理の井上和豊シェフがみなさんのために給食のレシピを考えて下さいました。主食の『北京ダック風サンド』は、食パンを片面だけ焼いて甘みそをぬり、低温で焼いたお肉ときゅうりを挟みました。焼いた食パンのカリッととした食感も感じてみましょう。『春雨サラダ』は、春雨・きゅうり・にんじん・ハム・きくらげ・豆もやし6種類の具材が入ったぜひいたくサラダです。『キャベツと卵のスープ』は、ねぎ油をあつあつに熱したところに卵を入れてふわふわにし、「卵を食べるスープ」に仕上げました。キャベツとだけのが入ったやさしいスープです。『さわやかライチプリン』は、ライチの果肉をミキサーにかけ、ゼラチンで固めました。ヨーグルトソースはヨーグルトにライムの果汁と削った皮も入れてとてもさわやかな味わいになってます。みんなが美味しく食べられるように一生懸命考えて下さったレシピです。感謝の気持ち忘れずに残さず食べましょう。

あけましておめでとうございます

みなさん楽しい冬休みを過ごされましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。今の学年で過ごすのも残りわずか、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。体調を崩さないように過ごしてほしいと思います。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。「正月太り」になっていませんか？規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、健康に気を付けてください。

食べすぎをふせぐコツ

- 主食とおかずをバランスよく食べる
- よくかんで味わって食べる 調味料を使いすぎない
- 腹八分目を心がける (食べ過ぎない)

日本の行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。近年、日本食が世界中で注目されていることもあり、日本の様々な行事食、そして「もち」や「もち菓子」も手軽に買って食べることができず。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

お雑煮(正月)
東日本では角もち
西日本では丸もち

鏡もち(正月・鏡開き)

お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。



NITOBEGOHANDAYORI

NITOBE CURRY RECIPE

カレー 10人分

・油	10g	・じゃが芋	250g
・にんにく	10g	・油	35g
・しょうが	10g	・バター	35g
・玉ねぎ	350g	・小麦粉	8g
・にんじん	100g	・塩	10g
・とり肉	150g	・こしょう	少々
・カレー粉	10g	・ソース	20g
・酒	10g	・しょうゆ	5g
・豚骨スープ	850g	・ガラムマサラ	少々
・ダイストマト	150g		
・りんご	5g		
・油	10g		
・クミン粒	少々		
・玉ねぎ	140g		
・クミン粉	少々		
・コリアンダー	少々		
・ターメリック	5g		



カレーの作り方 (Aベース → Bブラウンルー → カレー)

- ①フライパンにAの油とクミン粒を入れ、香りがたつまで炒める。
- ②Aの玉ねぎを加え濃い茶色になるまでじっくり炒める。
- ③玉ねぎを炒め終わったら、Aのスパイス類をふるい入れしっかりとなじませる。
ベースの出来上がり
- ④Bの油・バターを鍋に入れ、バターがしっかりと溶けたら、小麦粉をふるい入れてダマにならないよう油となじませます。
- ⑤ルーが焦げないように混ぜ続け、アーモンド色になるまで加熱します。
ブラウンルーの出来上がり
- ⑥油でお肉を炒め、火がとおったら一度お肉を取り出します。
- ⑦お肉を炒めた鍋でじゃが芋以外の野菜を炒め、トマトを加えて煮こむ。
- ⑧豚骨スープ・りんご・Aのベースを加えじっくりと煮込みます。
- ⑨じゃが芋を加えやわらかくなるよう煮ます。
- ⑩Bのブラウンルーを少しずつ加えながらしっかりと混ぜとろみをつけます。
- ⑪カレー粉や残りの調味料を入れて味を調べて完成です。



A

①クミン粒と炒め真っ白な玉ねぎがこんもりあります

しばらく炒めると玉ねぎはしんなりとしてきます

②玉ねぎの色が茶色く、量も1/10ほどに減ってきます

数種類のスパイスをたっぷりつかいます

③ダマにならないように玉ねぎに加える

B

⑤ルーは焦がさないようにして、色はこのくらいまで

⑥煮込みでお肉がなくなるように一度取り出す

⑦にんじん・玉ねぎをしっかりと炒めましょう

⑧トマトや豚骨スープ・ベースなどどじっくりと煮込む

⑩ルーでとろみをつけ、調味してできあがり



～12月の旬の野菜～

12月に紹介する旬の野菜は白菜とレンコンです。白菜はビタミンC、カリウムといった水溶性の栄養素が含まれています。また旨味成分のグルタミン酸が豊富に含まれているため、白菜を煮て食べる鍋やスープなどにすると栄養を取りこぼすことなくおいしく食べることが出来ます。レンコンには白菜と同じくビタミンC、カリウムのほかに食物繊維が豊富に含まれています。この食物繊維は不溶性のもので、腸の働きを促進してくれます。そして、レンコンは食感が特徴的な食材です。今回の給食では角切りにしてハンバーグに混ぜ込みました。シャキシャキとした歯ごたえのある食感が食事をより楽しいものにしてくれます。子ども達も「レンコンハンバーグシャキシャキしておいしいよ」と教えてくれるお友達もとてもよく見られました。切り方によって食感が変わるのでぜひお家でも食べてみてください！



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スターシェフが考案した特別レシピのにとべごはんが登場します！まずは、子ども園より、スタートします！！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。

※小学校でも3月予定でスタート。

