

NITOBEGOHAN

今年度最後の月になりました。今年の新渡戸ごはんはどうでしたか？新渡戸ごはんと共にたくさんの思い出を振り返ってほしいです。



にとべごはん

NITOBEGOHAN

NEWS RELEASE

NITOBE 学校法人 新渡戸文化学園 謹

学校法人新渡戸文化学園（東京都野村町、理事長 平野廣樹）と、一般社団法人全日本・食学会（東京都港区、理事長 村田啓弘）が、このたび包括連携協定を締結いたしました!!



2022.02.19
新渡戸文化学園における協定式

全日本・食学会との包括連携協定により、「にとべごはん」の新たなレシピを開発する等、プロの料理人・シェフの方々と組んだ食にかかわるプロジェクト推進が可能となります。

今回の協定を機に、互いが有する人的資源、知見及び情報等の効果的活用を図りながら、学校給食の質の向上、食に関する教育、SDGs及びその普及に資するよう、本学のフードサービスセンター、子ども館、小中高、アトラーズクラブ、拡大を拠点として積極的に協働してまいります。



一般社団法人 全日本・食学会
理事長 村田啓弘（東京都港区）
本会では、食に関する様々な課題を解決し、食文化の発展に貢献することを目的として、食に関する様々な分野の専門家と連携し、食の安全・安心、食の健康・栄養、食の文化・芸術、食の環境・持続可能性、食の未来・SDGsの推進などに取り組んでいます。本会では、食に関する様々な課題を解決し、食文化の発展に貢献することを目的として、食に関する様々な分野の専門家と連携し、食の安全・安心、食の健康・栄養、食の文化・芸術、食の環境・持続可能性、食の未来・SDGsの推進などに取り組んでいます。

Pick up News part1

にとべごはんが進歩します!!

全日本・食学会との包括連携協定により、「にとべごはん」（給食）の新たなレシピを開発する等、プロの料理人・シェフの方々と組んだ食にかかわるプロジェクト推進が可能となります!

フードサービスセンターの栄養士の新たなチャレンジを応援ください!!
詳細は、学園HPからもご覧いただけます!!

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 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	糖や油になる	体の調子を整える				
1	火	枝豆ごはん・園長先生のから揚げ 小松菜と油揚げのお浸し・福島芋煮・カルピスカン	枝豆 鶏肉 油揚げ 削り 豚肉 木綿豆腐 みそ 寒天 カルピス	米 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく 油 ごん ねぎ	こまつな にんじん しょうが もやし だい ごぼう きゅうり だい ごん ねぎ	385	シュガ ー ト ー ス ト	食パン 砂糖 マーガ リン	120
2	水	〈おやつ〉 ヨーグルト	ヨーグルト		54		米 さけ のり		
2	水	ミートソースパグェッティ・ポテトサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	牛肉 豚肉 チーズ ヨー グルト 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん ビーマン トマト 玉葱 セロ リー きゅうり コー ン ミックスフルーツ	442	鮭おにぎり		137
3	木	ちらし寿司・鯖の西京焼き・菜の花のお浸し すまし汁・ひな祭りゼリー	たまご エビ たら さわ ら みそ 削り節 豆腐 ゼラチン 昆布 寒天 牛 乳	米 砂糖 粒 砂糖	にんじん さやえんどう 菜の花 こまつな 糸みつば れんこん かんぴょう 干し椎茸 ごぼう だいご だい ごん しょうが もやし し めじり ちご	351	黒糖くずもち	黒砂糖 砂糖 片栗粉 きな粉	82
4	金	〈終業式〉 リンゴジュース			リンゴジュース	46		コーンフレーク マ ジューマロ マーガ リン	
4	金	ごはん・錦卵・卵の花・大根のみそ汁・伊予柑	鶏肉 たまご おから 竹輪 油揚げ みそ ひじ き	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 ごぼう 椎茸 だ いごん ねぎ いよか ん	331	シリアルバー		102
7	月	黒砂糖パン・ぶりのグリルラタトゥイユ レズンサラダ・チャウダー・パインゼリー	ぶり ゼラチン 牛乳 寒 天	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 オ リーブ油 バター	トマト 赤ピーマン 青ピーマン にんじん にんにく スクッキー チーズ 玉葱 黒ピー マン ジャガイモ ほう ろく 干しぶどう ク リームコーン コー ン パインジュース	430	おかかおにぎり	米 削り節 のり	127
8	火	大豆じゃこごはん・豚肉の塩こうじ焼き 豆と彩り野菜のサラダ・かぼちゃのみそ汁・小豆ミルクゼリー	大豆 豚肉 油揚げ 豆 腐 みそ ゼラチン ひで 小豆 じゃこ 寒天 牛乳	米 塩麹 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん ブロッコ リー 赤ピーマン か ぼちゃ コーン 黄 ピーマン 玉葱	374	オレンジ キャ ロ ッ ト 蒸 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
9	水	ごはん・豆腐の真砂揚げ・肉じゃが 生姜のあったかスープ・甘夏	豆腐 エビ 鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 じゃ こ	米 片栗粉 しらす だ いごん 砂糖 油	にんじん さやいんげ ん ほうろく ほう ろく しょうが ねぎ 玉 葱 だいごん 椎茸 甘 夏 みかん	330	チーズトースト	チーズ 砂糖 食パ ン	104
10	木	麦ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・納豆和え 大根みぞれ汁・ブドウゼリー	さけ みそ 納豆 豆腐 ゼラチン 寒天	米 麦 砂糖 片栗粉 油 バター	ピーマン にんじん こまつな 糸みつば しょうが キャベツ 玉葱 もやし 椎茸 し めじり だいごん ぶ どうジュース	309	バイクドポテ ト 牛 乳	じゃがいも オリーブ 油 牛乳	123
11	金	黒豆ごはん・竹輪の二色揚げ かぶの梅ドレサラダ・けんちん汁・清見オレンジ	黒豆 竹輪 たまご 油揚 げ 豆腐 青のり	米 小麦粉 砂糖 じゃ がいも こんにゃく 油 ごま油	にんじん かぶ きゅう り 梅 ごぼう だい ごん ねぎ 清見橙 ジュース	306	ポパイケーキ	砂糖 小麦粉 油 バ ター ほうろく ほう ろく たまご 牛乳	158
14	月	クリーミーカレーうどん・ポテトと豆のサラダ ピーチゼリー・牛乳	豚肉 かまぼこ 豆乳 大 豆 ゼラチン チーズ 寒 天 牛乳	うどん 小麦粉 じゃが いも 砂糖 油 バタ マヨネーズ	にんじん 万能ねぎ 赤ピーマン 玉葱 は くさい きゅうり も もジュース	353	鶏そぼろ おに ぎ り	米 砂糖 片栗粉 鶏 肉 のり	131
15	火	野菜の甘辛ごはん・鯖のみそチーズ焼き 五目豆サラダ・具だくさんスープ・りんご	ツナ 塩麹 みそ 枝豆 大 豆 ひよこまめ 生揚げ チーズ わかめ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油	にんじん さやいんげ ん しょうが ツナ しょうが きゅうり キャベツ 玉葱 椎茸 ねぎ りんご	369	桜えびの パリ パ リ ピ ザ	きょうざの皮 マヨ ネーズ チーズ さ くらえび のり	81
16	水	梅豆ごはん・ひじき入り和風クロック・お浸し 豚汁・抹茶ミルクゼリー	大豆 たまご 削り節 豚肉 生揚げ みそ ゼラ チン ひじき 寒天 牛乳	米 砂糖 しらす だ いごん 小麦粉 パ ン粉 さといも こんに ゃく 黒砂糖 片栗粉 ごま ごま油 油	ゆかり にんじん こ まつな 梅 ごぼう 椎 茸 しめじ もやし だ いごん ねぎ	359	マッシュマ ロ サ ン ド 牛 乳	マッシュマロ クラッ カー 牛乳	140
17	木	発芽玄米入りごはん・春巻き・大根の中華漬け わかめスープ・マンゴーゼリー	豚肉 豆腐 ゼラチン 乾 わかめ 牛乳 生クリー ム	米 玄米 はるさめ 香 巻きの皮 砂糖 油 米 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが 玉葱 だけこの 椎茸 キャベツ だいごん えだまめ えのきたけ ねぎ マンゴージュ ース	369	ココアトースト	食パン マーガリン 砂糖 ココア	101
18	金	まごわやさしい給食 塩昆布ごはん・魚の菜種焼き・おかかポテト 豆腐のあんかけ汁・デコボン	大豆 めかじき たまご 削り節 豆腐 塩昆布 青 のり	米 玄米 じゃがいも 片栗粉 油 マヨネーズ バター ごま	菜の花 にんじん しょうが しめじ 玉 葱 マッシュルーム 椎茸 もやし ねぎ テ コボン	409	焼き芋	さつまいも	79
22	火	ごはん・イカの香味揚げ・野菜のごま醤油かけ かぶのみそ汁・リンゴゼリー	いかに 油揚げ みそ ゼラ チン	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 ごま油 ごま	こまつな にんじん ねぎ しょうが にん じんにん かいり んごジュース	334	焼きそば 牛乳	中華めん 油 にんじ ん 玉ねぎ キャベ ツ もやし 豚肉 青のり 牛乳	157
23	水	大豆わかめごはん・鶏のガリハタ醤油かけ じゃがいものシャキシャキ和え・さつま汁・キウイフルーツ	大豆 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 炊き込みわかめ	米 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	にんじん こまつな きゅうり 玉葱 椎茸 だいごん ねぎ 卵の 殻	318	ソーセージ マ フ ィ ン	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	146
24	木	マヨしらすトースト・パジルサラダ チキントマトスープ・レモンゼリー	鶏肉 大豆 ゼラチン しらす干し チーズ 刻 みのみ 寒天	食パン じゃがいも 砂 糖 マヨネーズ 油	にんじん ブロッコ リー トマト パセリ だいごん きゅうり 玉葱 にんにく セロ リー キャベツ レモ ン	380	焼きおにぎり 牛乳	米 赤みそ 牛乳	191
25	金	ごはん・豆腐のメンチカツ・野菜ときのこのお浸し 和風カレースープ・美生柑	豚肉 牛肉 豆腐 たまご 削り節 ベーコン 牛乳	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 油	ほうろく ほうろく にんじん チンゲンサイ 玉葱 もやし しめじ えのきたけ ごぼう だいごん ねぎ ジュース フルーツ	376	ガーリック ト ー ス ト	ソフトフランス マ ーガリン パセリ	106
28	月	新じゃがごはん・白身魚のきのこあんかけ かぶのお浸し・キャベツのみそ汁・ほうじ茶ブラマンジェ	ホキ 削り節 油揚げ 豆 腐 みそ ゼラチン わか め 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 米油	にんじん 万能ねぎ ほうろく ほうろく えのきたけ かぶ だ いごん きゅうり キャベツ ねぎ	337	ボンデケー ジ ョ	じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 コーン チーズ	103
29	火	レモンクリームスパゲティ・カラフルサラダ・パフェ・牛乳	鶏肉 大豆 牛乳 生ク リーム チーズ 刻みのみ	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 コ ーレック カスター ド サラダ油 バター マ ヨネーズ	パセリ 赤ピーマン レモン 玉葱 マッ ッシュルーム しも ん きゅうり ミックス フルーツ	458	ねぎみそ おに ぎ り	米 ごま油 ねぎ 赤 みそ	124
30	水	発芽玄米入りごはん・鶏のねぎ塩焼き ごぼうサラダ・せんべい汁・オレンジゼリー	鶏肉 ツナ ゼラチン	米 玄米 片栗粉 南部 せんべい 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ	にんじん 水菜 こまつ な にんにく ねぎ ごぼう もやし だい ごん オレンジジュ ース	344	フレンチ ト ー ス ト	食パン 砂糖 マーガ リン たまご 牛乳	144
31	木	牛肉とごぼうの混ぜ寿司・わかさぎのから揚げ レンコンサラダ・すまし汁・アセロラゼリー	牛肉 豆腐 かまぼこ ゼ ラチン わかさぎ 昆布	米 小麦粉 片栗粉 砂 糖 油 ごま	にんじん 糸みつば ごぼう しょうが れ んこん ほうろく え だまめ きゅうり 玉 葱 しめじ アセロラ ジュース	304	マーマレード ケ ー キ 牛 乳	砂糖 小麦粉 バター マーマレード たま ご 牛乳	242

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。

栄養士 鈴木唯



2022年3月

2022年3月

献立紹介

1	火	本日の給食は、園長先生のお家の味を再現した『園長先生のから揚げ』と、ふるさとの福島県の郷土料理『福島の芋煮』です。『園長先生のから揚げ』は、最初にお肉に砂糖をもみこんでから、生姜・酒・醤油で下味をつけます。下味がついたら片栗粉をまぶして油でカラッと揚げ、甘辛いタレをからめて完成です。園長先生のお家のから揚げはやわらかくて甘い味が特徴だそうです。『芋煮』は、豚肉・ごぼう・里芋・にんじん・大根・白菜・こんにゃく・豆腐・ねぎが入ったとても具たくさんなスープです。中でも里芋が多く入っているのが『芋煮』と呼ばれます。園長先生のふるさとの味です。野菜が苦手なお友達も頑張って食べましょう。
3	木	本日は3月3日で「ひな祭り」です。ひな祭りは桃の節句とも言い、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いする日です。菱餅やひなあられは白・ピンク・緑の三色が使われていますが昔の人は「白雪の中から、緑の芽が出て、桃の花が咲いた」ということをイメージしてこの三色になったそうです。デザート『ひな祭りゼリー』も三色で作りました。白は「ミルクゼリー」ピンクは「いちごミルクゼリー」緑は「抹茶ミルクゼリー」です。今日しかでないスペシャルなゼリーです。見た目と味を楽しんで下さい。『ちらし寿司』はたくさんの具材を使って色とりどりの華やかなごはんに仕上げました。女の子は幸せを願いながら、男の子は身近な女性の幸せを願いながら食べましょう♪
10	木	『鮭のちゃんちゃん焼き』は、北海道の石狩市の郷土料理です。昔、北海道の漁師さんが鉄板を使って手に入りやすい野菜と、鮭を味噌でからめて焼いたら焼いている音が「ちゃんちゃん」と聞こえてきたことから『鮭のちゃんちゃん焼き』と呼ばれるようになったと言われています。給食では、キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・もやしを入れた具たくさんなちゃんちゃん焼きです。みそとバターで味付けしてあるのでお魚と一緒に野菜もたくさん食べましょう。
18	金	『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できた言葉です。『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・し』にあたる『魚の菜種焼き』は、角切りにしたためかしきに生姜・酒・醤油で下味をつけて、炒り卵・マヨネーズ・菜の花・しめじ・玉ねぎ・マッシュルームを混ぜ合わせてカップに入れて焼き上げた料理です。野菜やきのこが苦手なお友達も、卵とマヨネーズの味わいでとても食べやすくなります。

いよいよ今年度も最後の月となりました。今年1年間の新渡戸ごはんはどうか？好きなごはんはたくさん食べられましたか？苦手なものは食べられるようになりましたか？3月はまとめの時期にもなるので、食習慣についても振り返ってみましょう。ごはんの前におやつを食べすぎてしまったり、苦手な食べ物を避けてしまったりしていませんか？ご飯をバランスよく食べる習慣を身に付け、新しい学期に備えて体調を整えましょう。4月に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

ひな祭り

3月3日はひな祭りです。ひな祭りとは女の子の成長を願う行事で、桃の花が咲く季節ということから「**桃の節句**」とも言われています。

ちらし寿司

ちらし寿司にはえびやレンコンなどの縁起の良い食材が使われています。えびには「えびのように腰が曲がるまで長生きする」という長寿の願いが込められており、レンコンは大きく穴が開いていることから「先まで見通すことができる」という意味があります。

ひしもち

ひしもちとは女の子の成長や厄除け、子孫繁栄、長寿を願って飾られます。ひしもちの赤、白、緑の3色にも意味が込められています。

赤：魔除け、桃の花
白：子孫繁栄、長寿、雪
緑：厄除け、新緑



NITOBEGOHANDAYORI

HAYASHI RICE RECIPE

ハヤシライス 10人分

・油	10g	・ケチャップ	30g
・にんにく	5g	・ウスターソース	30g
・牛モモ肉	200g	・しょうゆ	10g
・赤ワイン	20g	・砂糖	20g
・玉ねぎ	300g	・水	40g
・マッシュルーム	100g	・バター	20g
・小麦粉	100g		
・バター	30g		
・油	30g		
・トマトジュース	200g		
・ダイストマト	200g		
・豚骨スープ	800g		
・塩	少々		
・こしょう	少々		



ハヤシライスの作り方 (A ブラウンルウ → B カaramel)

- ①Aの油・バターを鍋に入れ、バターがしっかり溶けたら小麦粉をふるい入れてダマにならないように油になじませます。
- ②ルウ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。ブラウンルウの出来上がり
- ③Bの砂糖と一部の水を鍋に入れ、火にかけて煮詰めます。残りの水は軽く火にかけて温めておきます。
- ④煮詰め続け濃い茶色になったら火を止め温めておいたお湯を少量ずつ加えます。(飛び跳ねやすいのでやけどに注意してください。) カaramelの出来上がり
- ⑤油で牛モモ肉を炒め、ある程度火が通ったら赤ワインを加えます。お肉に完全に火が通ったら一度取り出します。
- ⑥玉ねぎをやわらかくなるまでじっくり炒め、半量を取り出します。
- ⑦トマト類を加えて酸味が飛ぶように煮込みます。
- ⑧マッシュルーム、豚骨スープを入れます。
- ⑨Aのルウ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。
- ⑩調味料で味を調え、仕上げにBのカaramel、バターを加えて完成です。



A 油とバターを加熱し粉をふるい入れます

ルウは焦がさないようにして、色はこのくらいまで

煮込みでお肉がなくならないよう一度取り出す

玉ねぎを炒めます

玉ねぎをやわらかくなるまでじっくり炒めます

全体の半量の玉ねぎを取り出しておきます。

トマト類を加えてじっくり煮込みます

ブラウンルウを少しずつ加えてとろみをつけます

調味料で味を調え、カaramel、バターを加えます

バターが溶けたら完成です

2月15日の年中、年長組は特別給食で豪華なメニューでした。今はまだバイキング形式で食事ができないので、みんなが均等にたくさん食べられるように、みんなが好きなものを詰め込みました♪
たくさん頬張って食べている姿を見て給食室の先生たちもとても嬉しい気持ちになりました！みんながバイキング形式で楽しく食事ができる日まで頑張っていきたいと思いました！

2月3日は節分献立でした。主菜は「いわしのかば焼き風」、主食は「恵方巻き」でした。
みんなも今年も喋らずに願いを込めて食べられましたか？みんなが健康に過ごせるよう祈ってます。

毎月19日は『食育の日』ということで『まごわやさしい』給食を出しています。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。2月は、大豆わかめごはん・ぶりの照り焼き・野菜のごま醬油かけ・キノコ汁・ほうじ茶のブランマンジェでした。『まごわやさしい』のバランスの良い給食を食べて元気に過ごしましょう。

にとべごはん試食会のお知らせ

子ども園：3月15日（火）

小学校：3月16日（水）

感染対策の上、人数を制限させていただき、実施させていただく予定でございます。

場合により、延期、中止になる旨、ご了承ください。

詳細は、各校よりご連絡いたします。

子ども園試食会について、延期させていただきました。お申込みをされた保護者様においては、ご協力いただきましてありがとうございました！！

Thank You

SEE YOU