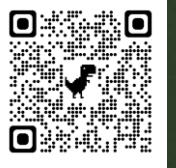


NITOBEGOHAN

みなさんにとべごはんは
美味しいからもっと食べたい！と
思ってもらえるように
スタッフ全員で力を合わせて
にとべごはんをつくっています。
好き嫌いせずたくさん食べて元氣
に過ごしましょう。



Check!



Check!



Check!



- 右上) 成宮さん (勤続1年)
担当: 子ども園の給食 趣味: お菓子作り
- 中央) 池上さん (勤続3年)
担当: 小中高の給食 趣味: 舞台鑑賞
- 左下) 野村さん (勤続6年)
担当: 小中高の給食 趣味: パン作り



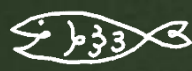
Pick up Newspart1

にとべごはんが進化する！！

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子ども園のにとべごはんが登場！！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、新しい境地でご協力していただきました。 ※小学校でも3月予定でスタート。



K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

日	曜日	献立名	食育物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 捕食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食育物 血や肉になる	黄色の食育物 糖や肉になる	緑色の食育物 体の調子を整える				
1	火	トマトクリームスパゲティ・ポテトサラダ・伊予柑・牛乳	鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 油 マーガリン マヨネーズ	ホールトマト フロック コリール にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン いはかん	414	鶏そぼろおにぎり	鶏肉 焼きのり 米 砂糖 片栗粉	115
2	水	〈おやつ〉 ビスケット・シリア	シリア	ビスケット		157	シリアルバー	コーンフレーク マッシュルーム マーガリン	56
		ごはん・鶏肉のごまだれかけ・納豆和え 五目汁・マンゴーゼリー	鶏肉 みそ 納豆 豆腐 せらチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん 万能ねぎ しょうが ねぎ もやし だいこん 干し椎茸 だけ のこ マンゴージュース	367			
3	木	恵方巻き・いわしの蒲焼き風・もやしのゴマ和え お吸い物・ブドウゼリー	たまご たらいわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ せらチン 焼きのり 昆布 寒天	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	にんじん さやいんげん 糸こんにゃく しょうが ねぎ もやし キャベツ えだまめ えのきだけ ぶどう ジュース	366	チーズトースト	食パン 砂糖 チーズ	120
4	金	梅豆ごはん・豆腐のステーキきのこのソースかけ カリカリじゃこサラダ・鶏ごぼう汁・フルーツポンチ	大豆 豆腐 鶏肉 じゃこ	米 小麦粉 片栗粉 ター ごま油	ゆかり にんじん 万能ねぎ しょうが にんにく しめじ えのきだけ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん レモン ミックスフルーツ	308	枝豆ボンデ ケーショ 牛乳	枝豆 ハルメザン チーズ じゃがいも 小麦粉 キャッサバでん粉 牛乳	115
7	月	大豆じゃこごはん・かじきのカレースティック揚げ じゃが芋のしゃきしゃき和え・豆腐とわかめのみそ汁・カルピスカン	大豆 めかじき 油揚げ 豆腐 みそ じゃこ わかめ 寒天 カルピス	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 サラダ油	にんじん ごまつな しょうが きゅうり 玉葱 ねぎ	339	ソーセージマフィン	たまご ウィンナー ミックス 砂糖 マヨネーズ パセリ	185
8	火	肉うどん・押し麦のサラダ・みかん・牛乳	牛肉 牛乳	うどん 砂糖 麦油	にんじん ねぎ ほうれんそう 赤ピーマン しょうが 玉葱 きゅうり コーン みかん	298	シュガートースト	食パン 砂糖 マーガリン	90
9	水	〈おやつ〉 二色サンド		食パン	いちごジャム プルーベリージャム	85	くずもち	きな粉 黒砂糖 砂糖 片栗粉	125
		ごはん・豚ヒレ肉の味噌漬け焼き・おなかポテトけんちん汁・アセロラゼリー	豚肉 みそ 削り節 油揚げ 豆腐 せらチン 焼のり	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ター	にんじん しょうが にんにく だいこん ねぎ アセロラジュース	304			
10	木	中華丼・大根の中華漬け・やわらか杏仁豆腐・牛乳	豚肉 エビ せらチン 寒天 牛乳	米 砂糖 油 ごま油	にんじん ごまつな しょうが にんにく だいこん 干し椎茸 ほうさい だいこん	358	ブルーベリーケーキ	たまご 牛乳 砂糖 小麦粉 バター マーガリン プルーベリージャム	208
14	月	黒豆ごはん・鯖のカレー焼き・肉じゃが 具たくさんスープ・りんご	豚肉 塩鯖 鶏肉 生揚げ わかめ	米 小麦粉 しょうが じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ 玉葱 しょうが ねぎ りんご	338	ブラウニー牛乳	たまご 牛乳 ミルク チョコレート 砂糖 小麦粉 バター	173
15	火	ハイキング・年長年中 パンパン・チョコチップパン・コーンサラダ・ハンバーグ ベイクドポテト・から揚げ・鮭フライ・ミネストローネ ブドウゼリー・いちご・オレンジ・りんご	豚肉 牛肉 豆腐 たまご 鶏肉 さけ せらチン 牛乳 寒天 ベーコン 大豆	パンパン チョコチップパン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 オリーブ油 揚げ油 マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉葱 しょうが ぶどう ジュース いちご トマト パセリ にんにく セロリ	660	わかめおにぎり	米 わかめ 焼きのり	131
		ばんだ年少 パンパン・ハンバーグ・コーンサラダ ミネストローネ・ブドウゼリー	豚肉 牛肉 豆腐 たまご ベーコン 大豆 せらチン 牛乳 寒天	パンパン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ 油	にんじん トマト パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリ ぶどうジュース	311			
16	水	〈おやつ〉 プリン		プリン		101	マッシュマロサンド	クラッカー マッシュマロ	81
		麦ごはん・ひじき入り和風コロック・もやしとコーンのお浸し 豚汁・ピーチゼリー	たまご 削り節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ せらチン ひじき 寒天	米 小麦粉 しょうが じゃがいも 小麦粉 パン粉 さといも こんにゃく 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう 椎茸 もやし コーン だいこん ねぎ もも じゃす	366			
17	木	まごわやさしい給食 発芽玄米入りごはん・豚肉の生姜炒め・ポテトと豆のサラダ 豆腐のあんかけ汁・ボンカン	豚肉 大豆 豆腐	米 玄米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油 マヨネーズ	赤ピーマン にんじん 玉葱 しょうが きゅうり 椎茸 もやし ねぎ ほうかん	357	桜エビのバリバリピザ牛乳	チーズ さくらえび 刻みめん ぎょうざの皮 マヨネーズ 牛乳	213
18	金	大豆わかめごはん・ぶりの照り焼き・野菜のゴマ醤油かけ キノコ汁・ほうじ茶のプラマンジェ	大豆 ぶり 豆腐 せらチン わかめ 牛乳 生クリーム	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	ごまつな にんじん しょうが もやし ほうれんそう だいこん 椎茸 えのきだけ しめじ ねぎ	307	ココアトースト	食パン ココア 砂糖 マーガリン	102
21	月	ごはん・鱈の千草焼き・五目豆サラダ・せんべい汁・キャロットゼリー	たら みそ 枝豆 大豆 ひよこまめ 鶏肉 せらチン	米 小麦粉 砂糖 せんべい 砂糖 マヨネーズ 油	にんじん 万能ねぎ ごまつな きゅうり キャベツ 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ オレンジジュース	368	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	79
22	火	2月のやさい キャベツ・カリフラワー ミルクパン・スペイン風オムレツ・コールスローサラダ カリフラワーのミルクスープ・いちご	鶏肉 たまご 牛乳	ミルクパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 サラダ油 マーガリン	にんじん 赤ピーマン パセリ ほうれんそう 玉葱 キャベツ きゅうり カリフラワー コーン いちご	325	ゆかりおにぎり	米 焼きのり ゆかり	101
24	木	3月のやさい ごまつな・菜の花 菜めし・鮭の味噌マヨ焼き・菜の花のおひたし 吉野汁・グレープフルーツゼリー	大豆 さけ みそ 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 せらチン 菜飯の素 寒天	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	ごまつな 菜の花 にんじん しょうが もやし だいこん 椎茸 しんじょう グレープフルーツジュース	305	ふかし芋牛乳	さつまいも 牛乳	73
25	金	ごはん・豆腐とひじきハンバーグ・れんこんのサラダ さつま芋の味噌汁・りんごゼリー	豚肉 牛肉 豆腐 たまご 鶏肉 みそ せらチン ひじき 牛乳	米 パン粉 さつま芋 じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん 玉葱 れんこん だいこん えだまめ きゅうり ごぼう 椎茸 しょうが りんご ジュース	402	焼きそば	豚肉 青のり 蒸し中華めん 油 にんじん 玉葱 キャベツ もやし	225
28	月	塩昆布ごはん・いかの一枚揚げ・カラフルサラダ 和風カレースープ・キウイフルーツ	大豆 いか ベーコン 塩昆布	米 玄米 でんぷん じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	赤ピーマン にんじん チンゲンツァイ しょうが きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ キウイフルーツ	362	のり塩ポテト	青のり じゃがいも オリーブ油	127

※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
高橋知世



2022年2月

2022年1月

献立紹介

3	木	本日2月3日は『節分の日』です。『節分の日』は立春の前日のことを言い、冬の最後の日になります。みんなの健康や幸せを願って、邪気や悪いものを落としてから、新しい季節を迎えるための行事です。『豆まき』は鬼を追い払い、福を招くために行います。また、まいだ豆を食べるのは、「福を自分の中に取り込み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。他にも節分の日には『恵方巻』が食べられています。恵方巻は、その年の恵方(良い方向)に向かって、黙って一本を食べると縁起が良いとされています。今年の恵方は『北北西』です。皆さんも元気に過ごせるようお願いしながらチャレンジしてみてください。
15	金	本日は年長さん・年中さんはお楽しみメニューになります。給食室でたくさんの料理を作ったのでけんかせずみんなで仲良く食べて下さい。年少さんは来年、年中さんになると食べることが出来るので楽しみにしててください！
18	火	『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』はしいだけなどのきのこ類、『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。今日の『キノコ汁』は椎茸、えのき、しめじの3種類のキノコが入っています。同じキノコでも味や形は全く違います。それぞれの味や食感を楽しんでみてください。
21	月	本日の給食の『せんべい汁』は青森県の郷土料理です。鶏肉や野菜を出汁で煮込み、割ったせんべいを入れます。食材のうま味を吸ったせんべいはふわふわとした食感になりとてもおいしいです。『鱈の干草焼き』は干切りの人参と小口切りの万能ねぎを、マヨネーズとみそで混ぜ合わせ、鱈に乗せて焼いたものです。鱈は魚に雪と書くように、雪の降るような寒い時期に、寒い場所で獲れます。身も雪のように白いことが特徴です。鱈は淡泊な味ですが干草焼きの具と一緒に食べるとよりおいしくなるので野菜と一緒に食べてみましょう。
22	火	本日は旬の野菜の登場です。2月は『キャベツとカリフラワー』です。『キャベツ』は旬が1年のうちに3回あります。今回は『冬キャベツ』です。冬キャベツは葉が厚く、身が詰まっていることが特徴です。また、甘みが強く火を通すことでより甘くなります。ぜひ味わってください。『カリフラワー』はビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは身体を守る助けをしてくれるので、風邪予防にも大切な栄養素です。今回は『カリフラワーのミルクスープ』にしました。スープの中にはカリフラワーの他にも野菜から出た大切な栄養がたくさん入っています。たくさん食べて寒さに負けない身体をつくりましょう。
23	木	本日は3月の旬の野菜の登場です。3月は『小松菜と菜の花』です。小松菜は寒い時期に育てられることで小松菜自身が凍らないように葉が厚くなり、甘みが増します。小松菜は鉄分とビタミンCが多く含まれています。植物性の鉄分はビタミンCと一緒に取ることで体に吸収されやすくなり、効率よく鉄分を取ることが出来ます。『菜の花』は花が咲く前のつぼみの状態で食べるので、暖くなる少し前が旬になります。少し苦みがあるのが特徴です。この苦みは『ケンフェロール』という成分がもとになっています。ケンフェロールは内臓の働きを良くし、免疫力を上げてくれます。今回はお浸しにしました。苦手なお友達も頑張って食べてみてください。そしてみんなで元気に春を向かえられるようにしましょう！



2月3日は「節分」です



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、昔は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、特に大切にされていました。



節分にまつわる食材



「大豆」

豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入りに巻いて、鬼＝邪気をはらい自分の歳の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

「恵方巻」



巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角)を向いて無言のままかじって食べます。切って食べないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう！

1年で最も寒い時期と言われているのが2月です。朝起きるのが辛いという人も多いと思いますが、寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんがとても大切です。脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

NITOBEGOHANDAYORI

BEANS STEW RECIPE

ビーンズシチュー 10人分

・油	10g	・塩	10g
・豚肉	150g	・こしょう	少々
・白ワイン	10g	・油	20g
・玉ねぎ	400g	・バター	20g
・にんじん	100g	・小麦粉	50g
・豚骨スープ	900g	・パセリ	少々
・大豆(乾燥)	100g		
・ダイストマト	100g		
・トマトピューレ	30g		
・じゃが芋	500g		
・ソース	50g		
・ケチャップ	90g		



ビーンズシチューの作り方 (Aホワイトルウ)

- ①A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。
- ②ルウが焦げないように混ぜ続け、全体がしっとりなめらかな状態になるように加熱します。
ホワイトルウの出来上がり
- ③乾燥の大豆を泡が出なくなるまで水で洗い、たっぷりの水で茹でます。食べられる固さになったらザルにあげておきましょう。
- ④油でお肉を炒め、ある程度火が通ったら白ワインも加えます。
- ⑤玉ねぎとにんじんを入れ、軽く火が通るくらいまで炒めます。
- ⑥トマトを加えて酸味が飛ぶようにじっくりと煮込みます。
- ⑦豚骨スープを入れます。
- ⑧③で茹でた大豆とじゃが芋をやわらかくするように煮ます。
- ⑨Aのホワイト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調味料を入れて味を調べ、仕上げにパセリを加えて完成です。



A



①油とバターを加熱し粉をふるい入れます



②ルウは焦がさないようにして、色はこのくらいまで



③たっぷりの水で大豆を茹でます



④お肉を炒めます



⑤玉ねぎとにんじんを軽く炒めます



⑥トマトを加えてじっくり煮込みます



⑦豚骨スープを加えましょう(豚骨と香味野菜からとっています)



⑧じゃが芋と茹でた大豆を加えてやわらかくなるまで煮ます



⑨ホワイトルウを少しずつ加えてとろみをつけます



⑩調味料を入れて味を調べ、パセリを加えて完成です

にとべごはん1月試食会(子ども園)の様子!!

メニュー

- ◇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



子ども園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！！子ども達の食べている様子もLIVE配信でご覧いただきながら和やかな雰囲気で行われました。

小学校では3月に試食会を行う予定です。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♪

ご参加いただきました皆様ありがとうございました！！

Pickup NEWS part2

- メニュー ◇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



1月28日の当日。なんと井上シェフが園児の食事に合わせてリモートで参加！！子どもたちからの『おいしー！おいしー！！』のコメントをたくさん聞きました！！おかわりの行列もいつも以上で、ほぼ完食でした！！一流の味にふれ、一流の感覚が磨かれていくのを感じました。

