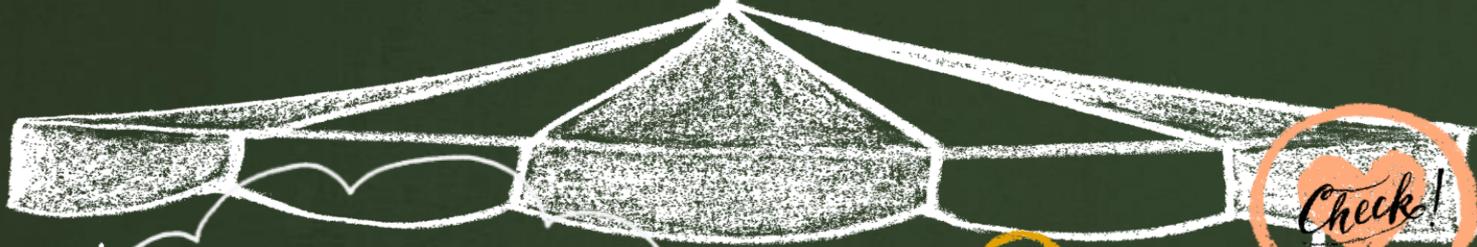




豊かな食のある生活 \*にとべごはん\* 2023. 2

# NITOBEGOHAN



Check!

まだまだ冬の寒い時期が続きます。  
体調を崩さず、元気に過ごすためには  
栄養バランスの良い食事が大切です。  
にとべごはんでは、旬の食材をつかって  
栄養豊富な食事をみなさんにお届けします。  
好き嫌いせずたくさん食べて  
元気に過ごしましょう！



## Pickup NEWS part 1

**2月14日は年に一度の特別メニューです！**



子ども園は、年長さん・年中さんに向けて人気メニューが盛りだくさんの『卒園バイキング』を行います。お楽しみに！  
また、小中高生には、バレンタインメニューとして毎年恒例のハート型の苺をのせた『チョコプリン』を提供します。愛情をこめてつくるので、目と口で味わって食べてください♪



※写真は昨年のものです

# K O N D A T E

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー	長時間保育捕食	原材料	エネルギー
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える				
1	水	〈おやつ〉 メープルサンド		食パン、メープルシロップ、バター		104	お好み焼き	たまご、前脚筋、枝豆、鶏のり、小麦粉、キャベツ	94
		さつま芋の彩りごはん・ぶりの味噌焼き かぶのごまサラダ・玉ねぎと卵のみそ汁・キャロットゼリー	枝豆、ぶり、みそ、油揚げ、豆腐、たまご、ゼラチン、チーズ	米、さつまいも、砂糖、ごま	ごまつな、にんじん、コーン、しょうが、白菜、かぶ、玉ねぎ、オレンジジュース	344			
2	木	ミルクパン・じゃが芋とりんごのグラタン フレンチサラダ・コンカッセスープ・いちご	ベーコン、大豆、サワークリーム、牛乳、生クリーム、チーズ	ミルクパン、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、油、バター	にんじん、パセリ、ねぎ、りんご、きゃべつ、枝豆、玉ねぎ、いちご	411	鶏そぼろおにぎり	鶏むね肉、焼きのり、米、砂糖、でんぷん	131
3	金	恵方巻・いわしの蒲焼き・カリカリじゃこサラダ・お吸い物・ピーチゼリー	竹輪、まいわし、厚焼きたまご、たら、前脚筋、鶏肉、豆腐、かまぼこ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	にんじん、みつば、かんぴょう、きゅうり、きゃべつ、えのきたけ、ももジュース	354	フレンチトースト牛乳	たまご、牛乳、砂糖、バター	144
6	月	ごはん・じゃがいものココロック・お浸し 豆腐とわかめのみそ汁・グレープフルーツゼリー	豚肉、たまご、前脚筋、油揚げ、豆腐、みそ、寒天、わかめ、ゼラチン	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、油	ごまつな、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、レモン汁、グレープフルーツジュース	380	ピザトースト	ベーコン、油、チーズ、食パン、パン、玉ねぎ、コーン	118
7	火	大豆わかめごはん・かじきの干草焼き 大根のゆず和え・生姜のあったかスープ・ヨーグルト	大豆、めかじき、みそ、鶏肉、豆腐、油揚げ、わかめ、ヨーグルト	米、小麦粉、片栗粉、ごま、マヨネーズ	にんじん、万能ねぎ、ごまつな、だいこん、ほうれんそう、ゆず、しいたけ、ねぎ、しょうが	378	きらきらゼリー牛乳	ゼラチン、砂糖、ブドウジュース、レモン汁、牛乳	35
8	水	〈おやつ〉 二色サンド		食パン	いちごジャム、ブルーベリージャム	85	じゃがバター	じゃがいも、バター	131
		梅豆ごはん・さつま揚げ・小松菜のおかか和え きのご汁・抹茶ミルクゼリー	大豆、まいわし、たら、みそ、たまご、前脚筋、ゼラチン、昆布、寒天、牛乳	米、砂糖、黒砂糖、片栗粉、なまいも、ごま油、ごま油	ゆかり、にんじん、ごまつな、万能ねぎ、カット梅、ごぼう、ねぎ、しょうが、もやし、えのきたけ、しいたけ、だいこん	341			
9	木	黒豆ごはん・鶏肉の甘酢あんかけ・野菜とわかめのごまサラダ けんちん汁・カルピスカン	黒豆、鶏肉、みそ、油揚げ、豆腐、わかめ、寒天、カルピス	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、黄ピーマン、だいこん、きゅうり、しょうが、ごぼう、ねぎ	327	ソーセージマフィン	たまご、ワインナ、牛乳、砂糖、ホウトク、キミックス、マヨネーズ、パセリ	145
10	金	トマトクリームスパゲティ・ポテトサラダ・ぼんかん・牛乳	鶏肉、えび、大豆、牛乳、生クリーム	スパゲティ、小麦粉、バター、じゃがいも、油、マヨネーズ	トマト、にんじん、ブロッコリー、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、枝豆、ぼんかん	417	焼おにぎり	みそ、米	124
13	月	麦ごはん・竹輪の二色揚げ・ポテトと豆のサラダ 青菜と豆腐のスープ・レモンゼリー	竹輪、たまご、大豆、豆腐、寒天、青のり、ゼラチン	米、小麦粉、麦、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、マヨネーズ	きゅうり、しいたけ、玉ねぎ、しょうが、レモン汁、赤ピーマン、チンゲン菜	380	肉みそ麺	豚肉、みそ、中華めん、砂糖、でんぷん、ごま油、しょうが、にんにく、しいたけ、玉ねぎ、だしのこ	172
14	火	<b>年中・年長 ☆バイキング献立☆</b> パンパン・おにぎり・ハンバーグ・から揚げ・鮭フライ・ベイクドポテト コーンサラダ・ミネストローネ・キラキラ苺のミルクゼリー オレンジ・リンゴ	鶏肉、豚肉、牛肉、たまご、さけ、わかめ、牛乳、ゼラチン、ベーコン、大豆、寒天、牛乳、材料、かん	ごはん、小麦粉、片栗粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、米油、サラダ油、オリブ油、マカロニ	ゆかり、にんじん、しょうが、玉葱、キャベツ、レモン、ホールコーン、トマト、パセリ、レモン、いちごりんご、オレンジ、にんにく、ブルーベリー	515	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	282
		<b>こあら・ばんだ・年少</b> パンパン・ハンバーグ・コーンサラダ ミネストローネ・キラキラ苺のミルクゼリー	豚肉、牛肉、たまご、ベーコン、大豆、ゼラチン、牛乳、寒天	パン粉、砂糖、じゃがいも、マカロニ、油	にんじん、ホールトマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱、にんにく、セロリ、いちご、レモン、ブルーベリー	395			
15	水	〈おやつ〉 ビスケット・牛乳	牛乳	ビスケット		67	オレンジキャラット蒸しパン	たまご、牛乳、小麦粉、砂糖、バター、にんじん、オレンジジュース	122
		大豆じゃこごはん・錦卵・じゃがいもと豆のごまサラダ キャベツのみそ汁・キウイフルーツ	大豆、鶏肉、枝豆、たまご、油揚げ、豆腐、みそ、じゃこ、ひじき	米、砂糖、ごま、じゃがいも、油、ごま油、練りごま	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、しょうが、キャベツ、ねぎ、キウイフルーツ	377			
16	木	<b>2月のさかな さば</b> 発芽玄米入りごはん・鯖のカレー焼き・芋のきんぴら 鶏ごぼう汁・アセロラゼリー	さば、大豆、鶏肉、豆腐、ゼラチン	米、玄米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	にんじん、万能ねぎ、ごぼう、だいこん、さやいんげん、アセロラジュース	369	ふかし芋牛乳	さつまいも、牛乳	79
17	金	<b>まごわやさしい献立</b> 大豆入り菜めし・お魚ハンバーグ・野菜のゴマ醤油かけ 具たくさんのスープ・みかん	大豆、とびお、まいわし、豆腐、たまご、菜飯、牛乳、生揚げ、わかめ	米、パン粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	ごまつな、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、もやし、しょうが、ねぎ、みかん	363	ガーリックトースト	フランスパン、バター、パセリ	106
20	月	麦ごはん・豚肉の塩こうじ焼き・れんこんのサラダ 五目汁・ほうじ茶のبرانマンジェ	豚肉、豆腐、ゼラチン、牛乳、生クリーム	米、麦、塩こうじ、じゃがいも、油、砂糖、ごま	にんじん、万能ねぎ、玉ねぎ、れんこん、だんご、枝豆、きゅうり、しいたけ、だしのこ	357	ブルーベリーケーキ牛乳	たまご、牛乳、砂糖、小麦粉、バター、ブルーベリージャム	245
21	火	ごはん・鮭の味噌マヨ焼き・おかかポテト・大根と芋のみそ汁・りんご	さけ、みそ、前脚筋、油揚げ、青のり	米、じゃがいも、マヨネーズ、バター	ほうれんそう、しょうが、だいこん、ねぎ、りんご	325	シリアルバー	コーンフレーク、マッシュフロ、バター	101
22	水	〈おやつ〉 ハナナ			ハナナ	34	ゆかりおにぎり牛乳	焼きのり、牛乳、米、ゆかり	182
		照り焼きチキンバーガー・ブロッコリーの塩ゆで ベイクドポテト・かぼちゃのプリン・野菜ジュース	鶏肉	丸パン、砂糖、片栗粉、じゃがいも、プリン、マヨネーズ、バター	ブロッコリー、野菜ジュース、キャベツ	380			
24	金	塩昆布ごはん・いかの一枚揚げ・豆と彩野菜のサラダ 豆腐のあんかけ汁・小豆ミルクゼリー	大豆、いか、豆腐、ゼラチン、小豆、塩昆布、寒天、牛乳	米、玄米、砂糖、片栗粉、ごま、じゃがいも、油	にんじん、しょうが、ブロッコリー、赤ピーマン、コーン、枝豆、きゅうり、もやし、しいたけ	348	焼きそば	豚肉、青のり、中華めん、油、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし	90
27	月	<b>3月のさかな さわら</b> 発芽玄米入ごはん・鯖のごまだれかけ・肉じゃが せんべい汁・フルーツのヨーグルトかけ	さわら、みそ、豚肉、鶏肉、ヨーグルト	米、玄米、砂糖、片栗粉、しらたき、じゃがいも、ごま油、せんべい、ごま	にんじん、ごまつな、さやいんげん、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、だいこん、ミックスフルーツ	337	桜えびのバリバリピザ	チーズ、桜えび、製菓のり、きよらさの皮、マヨネーズ	81
28	火	マーボー豆腐・きゅうりの中華漬け・杏仁豆腐・牛乳	豚肉、豆腐、寒天、ゼラチン、牛乳	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、しいたけ、だしのこ、きゅうり、だいこん	377	のり塩ポテト	青のり、じゃがいも、オリブ油、油	68

※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 高橋 知世  
栄養士 成宮 諄美



# 2023年2月

## 2023年2月

### 献立紹介

3	金	本日2月3日は『節分の日』です。『節分の日』は立春の前日とされており、「鬼は外、福は内」と声を出しながら福豆をまいたり、歳の数だけ豆を食べて厄除けを行ったりします。節分の日には恵方巻を食べる文化もあり、その年の恵方（良い方向）に向かって黙って食べると縁起が良いとされています。今年の恵方は『南南東』です。皆さんも元気いっぱい過ごせるように、願いを込めながらチャレンジしてみてください。
14	火	本日は年中・年長さんはバイキング献立です！パン・おにぎり・から揚げ・バイクドポテト・いちごゼリーなど、たくさんのメニューを準備しました。デザート『キラキラ苺のミルクゼリー』は、ミルクゼリーの上に苺を閉じ込めたキラキラジュレがのっています。ジュレはしゅわしゅわした食感になっているので味わって食べてみてください。けんかせず、みんなで仲良く分け合って食べましょう。こあら・ばんだ・年少さんは年中さんになると食べられるので、にとべごはんをたくさん食べて大きくなって待っていてください！本日はバレンタインデーということで、午後のおやつは『ブラウニー』です。たくさんのチョコを溶かして生地に混ぜ込んでるので、しっとり濃厚な味わいになっています。牛乳と一緒に食べるとより美味しいです。おやつも残さず食べましょう。
16	木	本日のにとべごはんは季節の魚の登場です。2月の魚は『サバ』です。サバは晩秋から二月ごろに脂がのって非常においしい時期を迎え、秋に獲れたサバを『秋鯖』、冬に獲れたサバを『寒鯖』と呼びます。青緑色の背中と白銀色のお腹をもっているのが特徴です。サバはビタミンDなどを豊富に含んでいて、骨や歯を丈夫にしてくれる効果があります。今回の給食では『鯖のカレー焼き』にしてみました。カレーの味とさばの相性は抜群です！味わって食べて丈夫な骨と歯をつくりましょう。
17	金	本日は『まごはやさしい』にとべごはんの日です。まごはやさしいとは、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。今回の『具たくさんスープ』では、『わ』にあたる「わかめ」や『や』にあたる「やさしい」、『い』にあたる「じゃがいも」と『まごはやさしい』の食品がたくさん使われています。『お魚ハンバーグ』は、とびうおといわし、お豆腐が入っていてふっくらとやわらかいハンバーグです。お魚の味を感じながら食べてみてください。
27	月	本日のにとべごはんは3月の旬の魚、『サワラ』の登場です。サワラは成長につれて名前が変わる出世魚の一つで、関東では約50cmより小さいものをサゴチ、大きいものをサワラと呼びます。体に多くの暗い色の斑があり、形は長細く頭が小さいのが特徴です。良質なタンパク質と鉄分を豊富に含んでいて、体を元気にしてくれます。本日のにとべごはんでは『サワラのごまだれかけ』にしました。淡泊な味わいの魚ですが、みそとごまがきいたタレはおいしく食べやすくしてくれます。お魚が苦手な子も挑戦してみましょ。

### 2月3日は「節分の日」

節分は、元々「季節の分かれ目」という意味があります。秋と冬の分かれ目である「立春」は特に大切にされていました。また邪気が入りやすい日とも考えられていて、一般的には「鬼は外、福は内」と声を出しながら福豆をまき、歳の数だけ豆を食べるなどの厄除けが行われてきました。

#### 7種類の具

しいたけ煮  
 かんぴょう きゅうり  
 伊達巻 うなぎ  
 桜でんぶ 高野豆腐

#### 恵方巻

福を巻き込むと意味付けられている巻きずしを「恵方巻」と言い、神様がいる方向（恵方）に向かって食べると吉とされてきました。巻きずしには七福神に因んだ7種類の具材を使います。



### 大豆



豆まきの時に使われている大豆は「畑の肉」言われ、たんぱく質や脂質などの栄養素を豊富に含んでいます。また、大豆からできている食品は枝豆・もやし・みそ・納豆・しょうゆ・豆乳・豆腐などがあり、とても身近なものが多く、私たちの食卓には欠かせない食べ物です。この機会に積極的に大豆が使われた食品を摂りましょう。



### 1日3食バランスよく



2月はまだ寒さが残ります。風邪を引かない為にも食事は偏らず、バランスよく主食・主菜・副菜を基本に食べましょう。特に、エネルギーが足りない朝に朝ごはんをしっかり食べると、脳にエネルギーが送られ勉強や運動への集中力が高まります。肉魚はもちろん副菜でしっかり野菜を摂ることも大切です。

# NITOBEGOHANDAYORI



## SAKE KASU AND MILK JELLY RECIPE



### フルーツジュレの酒粕牛乳かん 10人分

〈酒粕牛乳かん〉

・ゼラチン	} A	5g
・水		50g
・酒粕		20g
・牛乳		320cc
・グラニュー糖		70g
・生クリーム		150cc

〈フルーツジュレ〉※スイカ

・スイカ	} B	100g
・水		15g
・ゼラチン		3g
・砂糖		5g
・レモン汁		適量
・コアントロー		適量

### ～フルーツジュレのせ酒粕牛乳かんの作り方～

〈酒粕牛乳かん〉

- ①ゼラチンをボウルに入れ、Aの水を少量とりゼラチンをふやかします。
- ②Aの残りの水分量の湯で酒粕を溶いておきます。  
※溶けきらなかった場合は③で温めた牛乳も使います。
- ③牛乳を温め、②をいれグラニュー糖と生クリームも合わせます。
- ④ふやかしておいたゼラチンを加え、溶けたら粗熱をとり好みの容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

〈フルーツジュレ〉※スイカ

- ⑤スイカの種を取りミキサーにかけます。
- ⑥ゼラチンをボウルに入れ、Bの水を少量とりゼラチンをふやかします。
- ⑦手鍋にスイカ、⑥の残りの水、砂糖を入れ温めます。  
(フルーツによって砂糖の量はお好みで)
- ⑧レモン汁、コアントローを少しずつ加え味を整えます。
- ⑨ゼラチンを入れ溶けたら粗熱を取り、バットなどに薄くのばして冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑩⑨が固まったらフォークを使ってジュレをクラッシュします。
- ⑪④のゼリーが固まっていることを確認し⑩を上にかけて完成です。



酒粕を溶かします



牛乳等を合わせ温め  
ゼラチンを加えます

粗熱が取れたら  
冷蔵庫で冷やし  
固めます



盛りつけて完成です



種をとって  
ミキサーにかけます



手鍋で温め味を調べて  
ゼラチンを加えます

粗熱が取れたら  
冷蔵庫で冷やし  
固めます

今回のフルーツジュレは“スイカ”を使用したものをご紹介させていただきましたが、お好みのフルーツでもお作りいただけます



## Pick up News part2



### 保護者向け子ども園試食会を実施しました！



#### 保護者の皆様へ

2023年初めとなる試食会を行いました！  
試食会をやる度に「美味しかったです」や「にとべごはんのおかげで野菜嫌いを克服できました」など嬉しいお言葉をいただくことがたくさんあり、励みになります。保護者の皆様の生の声をうかがう機会ができ、給食室としても嬉しく思います。今年も宜しくお願いいたします。

過去の写真を一部ご紹介。

感染対策の上、人数を制限させていただき、実施する予定でございます。詳細は各校よりご案内いたします。