

# NITOBEGOHAN

今年度もありがとうございました！  
今年のととべごはんはいかがでしたか？  
3月は毎年恒例の卒業生リクエスト給食を  
提供します。  
皆さんにも思い出の給食はありますか？



## Pickup News Part1

にとべごはんの保護者向け

試食会を行います！

子ども園

日程：3月17日(金)

時間：12:00-12:45

人数：5名

場所：第二カフェテリア

小学校の今年度分の試食会  
は終了いたしました。  
来年度も開催いたしますの  
で、ご参加を心よりお待ちし  
ております。



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

# K O N D A 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	腸や肉になる	体の働きを整える				
1	水	<おやつ>ビスケット・牛乳	牛乳	ビスケット		153	マシュマロ クラッカー サンド	クラッカー マシュマロ	73
		麦ごはん・厚揚げの肉もそだれかけ・竹輪と野菜のあえ物 豚汁・プリン	生揚げ 豚肉 みそ 竹輪 削り節	米 小麦粉 さといも こんにゃく プリン 油 ごま油	万能ねぎ にんじん にんにく しょうが だけ のこ キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ				
2	木	冬野菜ドライカレー・リヨネースポテト・カルピスカン・牛乳	豚肉 牛肉 ベーコン チーズ 寒天 カルピ ス牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん 青ピーマン ブロッコリー ほうれん そう ハセリ にんにく しょうが セロリ 玉葱 マッシュルーム りんご こんにゃく	444	シュガーパン	食パン 砂糖 バター	119
3	金	<終業式>リンゴジュース			リンゴジュース	46	チョコチップ パン	チョコチップパン	108
		ちらし寿司・鯖の文化干し・菜の花のおひたし すまし汁・雛祭りゼリー	たまご 玉皮 たら 鯖 削り節 豆腐 ゼ ラチン 昆布 寒天 牛乳	米 砂糖 花魁	にんじん さやえんどう 菜の花 こまつな みづほ かんぴょう 椎 茸 だけ のこ もやし しめじ いちご				
6	月	麦ごはん・鯖のちゃんちゃん焼き・なっとう和え 生姜のあったかスープ・みかん	さけ みそ 納豆 鶏 肉 油揚げ 豆腐	米 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 油 バター	青ピーマン にんじん こまつな ほうれんそう しょうが キャベツ 玉葱 もやし だいこん 椎茸 ねぎ みかん	331	シリアルバー 牛乳	コーンフレーク マ シュマロ バター 牛乳	166
7	火	ごはん・鶏肉の塩昆布焼き・おかかポテト 豆腐とわかめのみそ汁・ブドウゼリー	鶏肉 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 塩昆布 鰹のり わか め 寒天	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 バター	こまつな ねぎ ぶどう ジュース	362	ふかし芋	さつま芋	79
8	水	ツナトースト・チキントマトスープ 五目豆サラダ・レモンゼリー	ツナ 鶏肉 大豆 枝 豆 ひよこめ ゼラ チン 寒天	食パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	にんじん ホールマ ト パセリ レモン 玉 葱 にんにく セロリ キャベツ きゅうり	397	おかかおにぎり	米 削り節 焼きの り	127
9	木	発芽玄米入りごはん・鰹の人参ソース焼き 豆と彩野菜のサラダ・五目汁・ヨーグルト	たら 大豆 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 油	ブロッコリー 赤ピー マン にんじん 万能 ねぎ ホールコーン 黄 ピーマン だいこん 椎 茸 だけ のこ	324	チーズパン 牛乳	チーズ フランスパン 牛乳	171
10	金	ごはん・豚肉のみそ焼き・梅ひじき 青菜と豆腐のスープ・ピーチゼリー	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 ゼラチン ひじ き 寒天	米 しらたき 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	にんじん さやいんげ ん チンゲンツァイ 梅 椎茸 しょうが もも ジュース	341	フルーツボンチ	レモン 砂糖 ミツ クスフルーツ缶	36
13	月	ごはん・カジキの加-アヒツ揚げ・お浸し さつま芋のみそ汁・りんごゼリー	めかじき 削り節 鶏 肉 みそ ゼラチン	米 片栗粉 じゃがいも さつま芋 砂糖 油	こまつな にんじん しょうが えのき だけ もやし ごぼう 椎茸 だいこん ねぎ りんご ジュース	347	パンパン	パンパン	146
14	火	中華丼・大根の中華漬け・美生柑・牛乳	豚肉 エビ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく た けのこ 椎茸 はくさ い だいこん えだまめ ジュースブルーベリー	329	ウィンナー チーズ蒸しパン	たまご ウィンナー 牛乳 プロセスチーズ ホットケーキミックス 砂糖 バター	157
15	水	塩昆布ごはん・豆腐のステーキきのこソースかけ 肉じゃが・けんちん汁・いちごヨーグルト	大豆 豆腐 豚肉 油 揚げ 塩昆布 ヨーグ ルト	米 玄米 小麦粉 片栗 粉 しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃ く 白ごま油 バター ごま油	さやいんげん にんじ んにんにく しめじ えのき だいこん 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	360	バイクドポテト	じゃがいも オリーブ 油	56
16	木	肉うどん・フレンチサラダ・ほうじ茶のプラマンジュ・牛乳	牛肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 油	にんじん ねぎ ほうれ んそう しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり	340	ガーリック トースト	ソフトフランス パ ター パセリ	105
17	金	<b>まごわやさしい献立</b> 大豆わかめごはん・鯖のごまだれかけ・野菜ときのこのお浸し せんべい汁・キウイフルーツ	大豆 さわら みそ 削り節 鶏肉 炊き込 みわかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃ がいも 南蛮せんべい 白ごま ごま油	にんじん こまつな しょうが もやし しめ じ えのき だけ ごぼう だいこん ねぎ 19ル ブ	314	焼きそば	豚肉 鰹のり 中華 麺 油 にんじん たまねぎ キャベツ もやし	90
20	月	豚丼・桜えびのお浸し・パンゼリー・牛乳	豚肉 桜えび ゼラチ ン 寒天 牛乳	米 砂糖 しらたき	にんじん さやいんげ ん こまつな 玉葱 ご ぼう もやし パイン ジュース	404	お好み焼き	たまご 削り節 桜 えび 小麦粉 油 キャベツ	94
22	水	ミルクパン・ぶりのグリルラタトゥウ・ブロッコリーサラダ ペーコンスープ・豆腐プリン	ぶり ベーコン ゼラ チン 豆腐 寒天	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 オ リーブ油	ホールトマト 赤ピー マン 青ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな にんにく ズッキーナ 玉葱 黄ピーマン きゅうり キャベツ	349	鶏そぼろ おにぎり	鶏肉 焼きのり 米 砂糖 片栗粉	131
23	木	菜めし・いかの香味揚げ・じゃが芋のしゃきしゃき和え キャベツのみそ汁・でこぼん	大豆 いか 油揚げ 豆腐 みそ 菜飯の 葉	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん ねぎ しょう が にんにく きゅうり 玉葱 キャベツ チコホ ン	337	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パ ン 砂糖	171
24	金	発芽玄米入りごはん・中華風たまご焼き・白菜のゆず風味 とりごぼろ汁・アセロラゼリー	たまご 鶏肉 豆腐 ゼラチン	米 玄米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	にんじん 万能ねぎ こまつな だいこん 椎 茸 はくさい ゆず ごぼう だいこん アセロラ ジュース	323	ソーセージ マフィン	たまご ウィンナー 牛乳 ホットケーキ ミックス 砂糖 マ ヨネーズ パセリ	146
27	月	ごはん・竹輪のチーズ磯辺揚げ・野菜のゴマ醤油かけ 豆腐のあんかけ汁・マンゴーゼリー	竹輪 たまご 豆腐 ゼラチン プロセス チーズ 鰹のり 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 片栗 粉 油 白ごま	こまつな にんじん ち やし 椎茸 ねぎ マン ゴージュース	358	桜えびの パリパリピザ	チーズ 桜えび のり ぎょうざの皮 マヨネーズ	81
28	火	スパゲティミートソース・ポテトサラダ・清見オレンジ・牛乳	牛肉 豚肉 ハルメサ ン チーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン ホールトマト 玉葱 セロリ きゅうり ホー ルコーン 清見オレンジ	405	ねぎみそ おにぎり	赤味噌 米 ごま油 ねぎ	124
29	水	麦ごはん・れんこんバーグ・もやしのゴマ和え さつま汁・りんご	豚肉 たまご さつま 揚げ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 白ご ま	万能ねぎ さやいんげ ん にんじん こまつな 玉葱 れんこん もやし キャベツ 椎茸 だいこ ん ねぎ りんご	315	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	131
30	木	梅豆ごはん・白身魚のきのこあんかけ・じゃが芋のそぼろ煮 かぶとじゃが芋のみそ汁・キャロットゼリー	大豆 赤身 豚肉 油 揚げ みそ ゼラチン	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 白ごま油	ゆかり にんじん 万能 ねぎ さやいんげん こ まつな 椎茸 なめこ え のき だけ しょうが だ いこん ねぎ オレンジ ジュース	343	ポパイケーキ	たまご 砂糖 小麦 粉 油 バター ほう ろん草	158
31	金	発芽玄米入りごはん・ひじき入り和風コロッケ 小松菜と油揚げのおひたし・吉野汁・小豆ミルクゼリー	たまご 油揚げ 削り 節 鶏肉 豆腐 ゼラ チン ゆで大豆 ひじ き 寒天 牛乳	米 玄米 砂糖 しらた き じゃがいも 片栗粉 パン粉 片栗粉 ご ま油	にんじん こまつな ごぼう 椎茸 もやし だ いこん	366	肉みそ麺	豚肉 赤味噌 中華 麺 砂糖 片栗粉 にま油 しょうがに んにく しいたけ たまねぎ だけ のこ	105

※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 高橋 知世





2023年3月

2023年3月

### 献立紹介

2	木	本日3月3日は『ひなまつり』献立です。『ちらし寿司』には、エビ、たまご、さやえんどうが入っており、春を感じられる華やかな色合いです。『ひな祭りゼリー』は、ひな祭りに飾られるひしもちの色、緑、白、ピンクになるように作りました。この三色は「白い雪の中から、緑の芽が出て、桃の花が咲く」というイメージで作られたと言われています。またそれぞれの色に腐除け、健康、厄除けの意味があり、女の子の健やかな成長への願いが込められています。『お浸し』の菜の花は、つぼみ、茎、葉すべて食べることができる花野菜です。今回はお浸しにしてみました。少し苦みがあるので、苦手な子は他の野菜やお魚と一緒に食べてみてください。
7	火	本日のにとべごはんの『たらの人參ソースかけ』は、まず人參を細かくみじん切りにしマヨネーズと和えてソースを作ります。ソースを鰯にかけ、焼いて完成です。マヨネーズを焼いた香ばしい香りが食欲をそそります。普段人參が苦手な子も食べてみましょう。本日の『五目汁』には、人參、大根、じゃがいも、しいたけ、たけのこ、豆腐、ねぎが入っています。『五目』という言葉には「たくさんの」「様々な」という意味があるので具材が五種類というわけではありません。好き嫌いせずにたくさんの食材からいろいろな栄養を摂りましょう。
10	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『鰯のごまだれかけ』では、『ご』にあたる「ごま」や『さ』にあたる「さかな」が使われています。どの食材がどの種類に当てはまるのか考えながら食べてみてください。
16	木	本日のにとべごはんは『れんこんハンバーグ』です。れんこんハンバーグは、炒めた人參と玉ねぎをひき肉、パン粉、調味料と混ぜます。そこに角切りにしたれんこんを入れて成形します。たれは醤油と砂糖の入った和風味で、ごはんが進む味付けになっています。れんこんにはビタミンC、カリウム、葉酸、など様々な栄養が含まれています。その中のタンニンと呼ばれる苦みの元は、抗酸化作用と言って、血管などをきれいにする力があり、栄養たっぷりです。れんこんハンバーグのシャキシャキとした食感も楽しみながら食べてみてください。

1年間ありがとうございました！

コロナ禍ということで、食事の時以外はマスクの着用、黙食での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食からの感染拡大を押さえることができていたと思います。ご協力ありがとうございました。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全なにとべごはんを提供できるよう、職員一丸となって努めて参りますので、よろしくお願い致します。

### 3月3日はひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。お祝いのお料理として「ちらし寿司」や「ハマグリのおしお汁」などをいただきます。「ちらし寿司」は、おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。「おしお汁」のハマグリはぴったりと形が合う貝殻同士が合わさってできている為、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。また、お菓子では「ひなあられ」や「ひしもち」があり、「ひなあられ」は、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。「ひしもち」は、厄を払うとされる「よもぎ」入りの草餅をひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われます。



# NITOBEGOHANDAYORI

## ☆TIGUSAYAKI RECIPE☆

材料(5人分)

- ・お好みの魚 5切
  - ・塩 少々
  - ・小麦粉 大さじ1
  - ・にんじん 35g
  - ・万能ねぎ 少々
  - ・白みそ 7g
  - ・白ごま 小さじ1
  - ・マヨネーズ 45g
- A

魚の千草焼きの作り方

- ①オーブンを200℃に余熱しておく。
- ②魚に塩をふり、10分ほど置く。10分後水分が出てきたらペーパーでふき取る。
- ③魚に小麦粉をまぶして、余分な粉は落としてオーブン180℃5分下焼きする。
- ④にんじんは短めのせん切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤Aの具材を全て混ぜ合わせる。
- ⑥③の魚に⑤をスプーンなどで上に乗せて200℃のオーブンで6分焼いて完成です。



小麦粉をまぶす



180℃で5分焼く



Aを混ぜ合わせる



下焼きしたお魚にAをのせる



具材をのせた所



200℃で6分焼く



完成♪

## 子ども園での卒園バイキングの様子

～メニュー～

- ◇パインパン ◇バイクドポテト
- ◇おにぎり ◇コーンサラダ
- ◇ハンバーグ ◇ミネストローネ
- ◇から揚げ ◇オレンジ
- ◇鮭フライ ◇りんご
- ◇キラキラ苺ミルクゼリー



子ども園で年中さん、年長さんに向けて「バイキング給食」を提供しました！子どもたちから人気の高いメニューをたくさん盛り込みました。また「キラキラ苺ミルクゼリー」はこの日のために給食室の栄養士が新しく考えたデザートです。卒園おめでとうございます！

## Pickup NEWS part2

### 短大生が考えた献立を提供！



- ◇ミルクパン◇鮭のチーズ焼き
- ◇フレンチサラダ
- ◇ミネストローネ
- ◇豆乳パンナコッタ◇牛乳

新渡戸文化短期大学で栄養士の勉強をしている学生が小学生のために考えた献立をにとべごはんと提供しました。お魚をつかった栄養満点の献立で、「お魚が苦手な子でも食べやすいように」と考えてくれました。いかがでしたか？



- ◇ごはん◇サワラの磯辺揚げ
- ◇納豆ゆかり和え
- ◇ポカポカ具だくさん汁
- ◇うきうきりんごゼリー◇牛乳

