



NITOBEGOHAN

にとべごはん
NITOBEGOHAN

今年度も最後の月になりました。
今年のととべごはんは
どうでしたか？
みなさんの思い出に残るメニューが
一つでも増えていれば
とても嬉しいです。



Pickup NEWS part 1

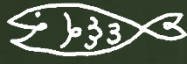


短大生の考えたメニューを提供しました！

新渡戸文化短期大学の学生が考えた献立を
1月31日、2月7日のにとべごはん提供しました。
今回のテーマは『冬が旬のお魚』です。
『野菜たっぷり！めかじきのトマトソース』は
トマトソースの中に「大豆・にんじん・玉ねぎ」がはいていて
食べ応えのあるソースに仕上がりました。
『サクとかじきまぐろの竜田揚げ〜和風香味ダレ〜』は
香味ダレにつかわれている大葉の香りが食欲をそそり
魚が苦手な子どもたちも食べることができました。
また、当日は短大生が小学生の教室を訪問し、
考えたメニューのアピールポイントなどの説明をしました。
普段、同じ学園内にいても交流する機会がなかなかありませんが、
短大生からも小学生からも笑顔でとてもよい空間になりました。



K O N D A T E



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 補食	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	腸や力になる	体の働きを整える				
1	金	ちらし寿司・ぶりの西京焼き・お浸し すまし汁・ひな祭りゼリー	たまごえび たら ぶり みそ刺し身 昆布 豆腐 かまぼこ ゼラチン 寒天 牛乳	米 砂糖	りんごん しいたけ かんぴょう しめじ にんじん ごぼう さやいんげん だけのことしょうが ごまつば もやし おかつば いちご	353	チーズフランスパン 牛乳	牛乳 チーズフランス パン	117
4	月	五目うどん・カリカリじゃこサラダ・牛乳・清見オレンジ	鶏肉 油揚げ じゃこ さつま揚げ 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつば キャベツ きゅうり みかん	284	おかかおにぎり 牛乳	削り節のり 牛乳 米	164
5	火	ごはん・さつまいものコロック・竹輪と野菜のあえ物 なめこのみそ汁・ピーチゼリー	豚肉 たまご 竹輪 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 寒天	米 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん なめこのねぎ ごまつば ももジュース	350	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	109
6	水	(おやつ) チョコチップパン		チョコチップパン		108			
		発芽玄米入りご飯・鰯のにんじんソースかけ・おかかポテト とりごぼろ汁・抹茶ミルクゼリー	たら 削り節 鰯の 刺し身 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも パター 砂糖 黒砂糖 片栗粉	にんじん ごぼう だいこん 万能ねぎ	342	肉みそ麺 牛乳	豚肉 みそ 牛乳 ごま油 中華めん 砂糖 片栗粉 しょうが 玉ねぎにんにく しいたけ だけのこと	128
7	木	ミートライス・スティックサラダ・牛乳・レアチーズプリン	牛肉 豚肉 牛乳 パルメザンチーズ ゼラチン クリームチーズ	米 油 小麦粉 砂糖 たまご 片栗粉	玉ねぎ にんじん セロリ だいこん 青ピーマン トマト マッシュルーム きゅうり ブロッコリー ブルーベリー	465	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖 ココア	136
8	金	(終業式) りんごジュース			りんごジュース	46			
		わかめごはん・豆腐のステーキ・じゃがいものごまサラダ けんちん汁・いちご	わかめ 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 油 パター 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 練りごま こんにゃく	にんにく しめじ 天の巻だけ ごぼう きゅうり にんじん しいたけ だいこん しょうが だいこん ねぎ いちご	270	アールグレイ カップケーキ 牛乳	牛乳 たまご バター 小麦粉 砂糖 アールグレイ	213
11	月	表ごはん・かじきのごまだれかけ・なっとう和え 生姜のあったかスープ・パインゼリー	かじき みそ 油あげ なっとう 鶏肉 豆腐 寒天 ゼラチン	米 玄米 油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが ねぎ ごまつば にんじん もやし だいこん しいたけ ほうれんそう パインジュース	309	コーントースト 牛乳	チーズ牛乳 食パン マヨネーズ ココア	164
12	火	ミルクパン・ハンバーグ・フレンチサラダ 新玉ねぎのミルクスープ・かぼちゃのプリン	豚肉 牛肉 豆腐 牛乳 たまご 生クリーム	ミルクパン 油 パン粉 砂糖 パター 小麦粉 かぼちゃのプリン	にんじん キャベツ きゅうり 新玉ねぎ パセリ	317	焼きそば 牛乳	豚肉 のり 牛乳 油 中華めん にんじん 玉ねぎ きゅうり じゃがいも	116
13	水	ゆかりごはん・鯖の照り焼き・じゃがいものそぼろ煮 さつまいものみそ汁・ぶどうゼリー	さわら 豚肉 鶏肉 みそ 寒天 ゼラチン	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも さつまいも	ゆかり しょうが さやいんげん ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ ぶどうジュース	344	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 パター	154
14	木	ごはん・竹輪のチーズ磯部揚げ・きゃべつのごまサラダ 吉野汁・レモンゼリー	竹輪 チーズ 鰯のり たまご 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン	米 小麦粉 米油 ごま 油 片栗粉 砂糖	キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ だいこん しいたけ ごまつば レモン	352	桜えびの パリパリピザ 牛乳	チーズのり さくらえび 牛乳 ぶどうの皮 マヨネーズ	115
15	金	菜めし・鮭の梅みそマヨネーズ焼き・野菜のごま醤油かけ 和風カレースープ・フルーツのヨーグルトかけ	菜飯 さけ みそ ペーコン ヨーグルト	米 ごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	うめしごごまつば もやしにんじん ごぼう だいこん ねぎ チンゲンツァイ ミックスマルツ	291	ウインナー チーズ蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 ウインナー チーズ 砂糖 ホットケーキ ミックス パター	191
18	月	トマトクリームスパゲティ・アスパラサラダ・牛乳・マンゴーゼリー	牛乳 生クリーム 鶏肉 えび ゼラチン 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	トマト にんにく 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム ブロッコリー アスパラガス にんじん スナップ えんどう マンゴージュース	428	ねぎみそおにぎり 牛乳	みそ 牛乳 米 ごま油 ねぎ	156
19	火	まごわやさしい給食 ごはん・白身魚のきのごあんかけ・もやしのごま和え 貝だくさんのスープ・小豆ミルクゼリー	ホキ わかめ 生揚げ 寒天 ゼラチン 牛乳 小豆	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	なめこのきだけ にんじん 万能ねぎ もやし キャベツ さやいんげん ねぎ しいたけ しょうが チンゲンツァイ	282	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	79
21	木	マーボー豆腐・カラフルサラダ・牛乳・食べるヤクルト	豚肉 豆腐 牛乳	油 米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま油	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ だけのこと 青ピーマン 玉ねぎ きゅうり 食べるヤクルト	326	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン メープルシロップ バター 砂糖	141
22	金	発芽玄米入りご飯・鯖の文化干し・水菜と油揚げのごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁・豆乳プリン	さば じゃこ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 寒天 ゼラチン 豆乳	米 玄米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	水菜 だいこん きゅうり しょうが 玉ねぎ ねぎ ごまつば	363	焼うどん 牛乳	ごま油 うどん 油	101
25	月	牛肉とごぼうのまぜ寿司・つみれ汁・じゃがいものシャキシャキ和え・りんご	牛肉 たら いわし たまご みそ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	ごぼう しょうが 糸みつば ねぎ にんじん だいこん しいたけ ごまつば きゅうり 玉ねぎ りんご	293	マーマレード ケーキ 牛乳	たまご バター 砂糖 小麦粉 マーマレード	204
26	火	ごはん・豆腐しゅうまい・いらとえのきのお浸し 中華コーンスープ・やわらか杏仁豆腐	鶏肉 えび はんぺん 削り節 豆腐 たまご 寒天 ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく えのきだけ クリームコーン 万能ねぎ	345	シリアルバー 牛乳	牛乳 パター コーンフレーク マシュマロ	136
27	水	塩昆布ごはん・赤魚の粕漬焼き・ひじきと野菜のおかか和え せんべい汁・アセロラゼリー	塩布 あかうすみそ のじき 削り節 鶏肉 ゼラチン	米 玄米 ごま せんべい 砂糖	にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ ごまつば アセロラジュース	297	お好み焼き 牛乳	たまご 削り節 さくらえび 鶏肉のり 牛乳 油 小麦粉 きゃべつ	126
28	木	ごはん・鶏肉のカレー焼き・野菜とわかめのごまみそ和え 香竹汁・キウイフルーツ	鶏肉 わかめ みそ 豆腐	米 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	だいこん にんじん きゅうり しょうが だけのこと キウイフルーツ	290	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも オリブ油	93
29	金	発芽玄米入りご飯・錦卵・肉じゃが きゃべつのみそ汁・ほうじ茶のプランマンジェ	鶏肉 ひじき たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 玄米 油 砂糖 しらたき じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ねぎ	394	ふかし芋 牛乳	牛乳 ふかし芋	113

※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 成宮 諄美



2024年3月

献立紹介

1	金	『ひな祭り』メニューの日です。3月3日は桃の節句ともいわれ、女の子の成長や幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花、ひなあられ、ひしもちなどを飾ります。そして、昔からひな祭りの日のお祝いの料理として食べられてきたのが、今日のととべごはんにも登場する『ちらし寿司』です。見た目が華やかでごうかなだけではなく、いろいろな意味が込められた縁起のいい食材を多く使っているのも特徴です。『ひな祭りゼリー』は、抹茶、ミルク、いちご味の3種類のゼリーを使って作ります。見た目や味を楽しみながらみんなで仲良く、ひな祭りをお祝いしましょう♪
7	木	本日は子ども園のみんなで食べる最後のにとべごはんの日です。思い出に残っているメニューはありますか？この1年間おいしくたくさん食べてくれてありがとうございました。給食室で一生懸命作ったにとべごはんを、みんながたくさん食べてくれると給食室の先生たちはとても嬉しい気持ちになりました！今日のととべごはんは、みんな大好きな洋食の日です。『ミートライス』はひき肉と玉ねぎ、にんじん、セロリ、ピーマンなどの野菜が入っています。たくさん野菜のうまみがよく出ているミートソースです。粉チーズをかけて食べてください。デザート『レアチーズプリン』は、クリーズチーズを牛乳で丁寧に伸ばして作ります。甘酸っぱいブルーベリーのソースと一緒に味わって食べてみてくださいね。
8	金	終業式の前に午前おやつでりんごジュースを出します。午後のおやつ『アールグレイの cupcakes』は、生地に濃く煮出したアールグレイの液と、香りが残るように茶葉を入れています。しっとり香ばしく焼き上げているので、香りや味を楽しみながら食べてください。明日はいよいよ卒園式ですね。年長さんのみんなとお別れするのは少し寂しいですが、春からまた一つお兄さんお姉さんになる姿をとっても楽しみにしています。これからも栄養たっぷりな給食をたくさん食べて、元気に楽しく過ごしていってくださいね。
12	火	新しいメニューの『新玉ねぎのミルクスープ』の登場です！『新玉ねぎ』は3月から4月が旬の野菜で、ふつうの玉ねぎより甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。新玉ねぎの甘みやうまみが染み出した、栄養たっぷりのミルクスープをミルクパンや、みんな大好きなハンバーグと一緒にたくさん食べましょう。
19	火	本日は『まごわやさしい』給食の日です。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材の頭文字をとってできた言葉です。『ま』はまめ、『ご』ごまなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのキノコ類、『い』はいも類です。『白身魚のきのこあんかけ』は、『や』にあたる野菜、『さ』にあたる魚、『し』にあたるきのこなど、まごわやさしいの食材を多く取り入れているメニューです。揚げたての魚に栄養たっぷりおいしい、きのこあんかけは相性抜群です！魚が苦手なお友達も、きのこあんかけをたっぷりのせて挑戦してみてください。

あなたのととべごはんの思い出は？

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間はどうなにととべごはんの思い出ができましたか？春から少しずつお友達とお話ししながら食事ができるようになり、給食の時間の過ごし方も変わって食べる量も増えてきたように感じます。1年間過ごした教室でにととべごはんを食べるのも、残すところあとわずかとなりました。1日1日を大切に、食事に感謝することを忘れずに、楽しくにととべごはんを食べてください。



ひなまつり



『ひなまつり』とは、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日です。行事食には、旬の食材を使った「ちらし寿司」や「ハマグリ」の潮汁、「ひしもち」「ひなあられ」などがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

ちらし寿司

エビは「長寿」 れんこんは「先が見通せるように」豆は「健康でまめに働く」というように、具材にはそれぞれ意味があります。



ひなあられ

関東はポン菓子、関西は塩や砂糖醤油で味付けをしたモチを揚げた甘辛い味のものが主流です。



ひしもち

赤は「魔除け」白は「雪」緑は「健康」という意味があり、『雪が解け(白)大地に新芽が芽吹き(緑)桃の花が咲く(赤)』というように、春を表しているといわれています。



NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

*NITOBEGOHAN RECIPE

豚肉とエリンギの炒め物 5人分

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| ・サラダ油 | 大さじ1/2 | ・八丁みそ | 30g |
| ・玉ねぎ | 150g | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・にんじん | 30g | ・酒 | 小さじ1 |
| ・サラダ油 | 大さじ1/2 | ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| ・生姜 | 5g | ・塩 | 少々 |
| ・にんにく | 3g | ・こしょう | 少々 |
| ・豚バラ肉 | 130g | | |
| ・豚肩肉 | 160g | | |
| ・エリンギ | 1パック | | |



豚肉とエリンギの炒め物の作り方

- ①生姜、にんにくはみじん切り、玉ねぎは繊維を断つように8mm幅くらいのスライス、にんじんは短冊切りにする。エリンギ、豚肉は食べやすい大きさにカットする。
(※生姜・にんにくはチューブのものを使用してもOKです！)
- ②八丁みそ、しょうゆ、酒を合わせておく。
(八丁みそがなければ赤みそや合わせみそでもOKです！)
- ③油で玉ねぎ、にんじんを炒め、やわらかくなったら一度お皿に取り出しておく。
- ④同じフライパンにもう一度油をひき、生姜とにんにくを炒めて香りが出たら、カットしたお肉を炒める。
- ⑤お肉に火が通ったら③の野菜とエリンギを加える。
- ⑥エリンギに火が通ったら合わせ調味料を回し入れ、さっと炒め合わせる。
- ⑦最後にごま油を回し入れ、塩とこしょうで味をととのえたら完成！！



Pickup NEWS part 2



子ども園でバイキング給食が行われました！

2月13日に子ども園でバイキング給食が行われました。手作りのパンやフルーツ盛り、ハンバーグ、からあげなどのみんなからの人気の高いメニューが登場しました。フルーツ盛りを担当した栄養士が力作を手に、子どもたちのもとへ行くたくさんの笑顔を見ることができ、とても嬉しく思いました。



当日のメニュー

- | | | |
|----------|----------|---------|
| ・手作りパン | ・おにぎり | ・ナポリタン |
| ・ハンバーグ | ・からあげ | ・鮭フライ |
| ・フライドポテト | ・フレンチサラダ | ・フルーツ盛り |

Pickup NEWS part 3



子ども園の保護者向けに料理教室を実施しました！

以前、スターシェフコラボでメニューを提供して下さった、近茶流本家、柳原尚之氏を講師にお迎えし、子ども園の保護者向けに料理教室を実施しました。今回は『春のお弁当にも使える和食』をテーマに「おいなりさんと細巻き」「とりつくねと若竹煮」「鯖竜田揚げ」の3品です。また、お料理の作り方の説明とともに日本文化としての日本料理についてのお話しも交えながらご紹介して下さりました。参加された方々が協力し合い、とても和やかな雰囲気での料理教室が進められていました。

