

NITOBEGOHAN

にとべごはん
NITOBEGOHAN

2月はまだまだ寒さが厳しい時期です。冬は特に乾燥もするので、風邪をひきやすくなります。マスクをしたり、こまめにうがいをし喉をうるおしましょう！



福 February

Pick up News part1

少年写真ニュースに掲載されます！

▼スターシェフコラボの様子



Check!



学園Instagramにも当日の様子がアップされています♪



今回は、新渡戸文化小学校で日本料理の笠原将弘さんとの「スターシェフコラボ」が先日行われ、その様子が掲載されます。

◀笠原将弘シェフ

少年写真ニュースってなに？

少年写真新聞は、全国の幼稚園・保育園や小学校等に向けて、幅広い話題を取り扱っているニュースです。



- メニュー
- ・発芽玄米入りごはん
 - ・サーモンのごまだれ焼き
 - ・五目おから煮
 - ・ベーコンとじゃが芋のみそ汁
 - ・いちごミルクかん

掲載は2月8日 予定です！



K O N D A T E



日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	原材料	エネルギー (kcal)
			茶色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	骨や力になる	体の細胞を築く				
3	月	恵方巻 鮭の塩こうじ焼き 野菜の生姜醤油かけ お吸い物 ヨーグルト	厚焼きたまご たら 焼きのり 塩け 刺身 鶏肉 豆腐 ちらし かもぼこ ヨーグルト	米 砂糖 塩麹	かんぴょう きゅうりの まつたけ もやし にんじん しょうが えのき だけ 糸みつば	322	シリアルバー牛乳	牛乳 コーンフレーク パター マッシュマロ	142
4	火	ミートソースパグティ ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	牛肉 豚肉 ハルメザン チーズ 寒天 ゼラチン 牛乳	スパゲッティ サラダ油 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	玉葱 にんじん セロリ 青ピーマン トマト きゅうり ホールコーン ぶどう ジュース	399	おかかおにぎり牛乳	刺身 焼きのり 牛乳 米	164
5	水	ごはん ひじき入り和風ロック キャベツのゴマドレサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 カルピスカン	ほしひじき たまご じゃこ 油揚げ 豆腐 乾わかめ みそ 寒天 カルピス	米 ごま油 砂糖 しらす じゃがいも 小麦粉 油パン 白ごま	ごぼう にんじん 椎茸 キャベツ きゅうり しょうが 玉葱 ねぎ こまつな	347	バイクドポテト牛乳	じゃがいも オリーブ油 牛乳	93
6	木	わかめごはん 鮭のみそチーズ焼き おかかポテト 貝だくさんのスープ ネーブルオレンジ	炊き込みわかめ さばのみそチーズ 刺身 青のり 乾わかめ 生揚げ	米 砂糖 じゃがいも パター	しょうが にんじん チンゲンズ アイ わぎ ネーブル	317	メーブルトースト牛乳	食パン メーブルシロップ パター 砂糖 牛乳	138
7	金	中華丼 大根の梅ドレサラダ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 ゼエビ ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん だけのこ 椎茸 はくさい こまつな だいこん きゅうり カット梅 アセロラジュース	353	ソーセージマフィン牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ たまご 牛乳 ワインगर パセリ	165
10	月	じゃこごはん 鰯の干辛焼き じゃが芋のそぼろ煮 せんべい汁 小豆ミルクゼリー	じゃこ たら みそ 豚肉 鶏肉 寒天 ゼラチン 牛乳 小豆 ヨウグルト	米 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも 南部せんべい 砂糖	にんじん 万能ねぎ しょうが さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	370	チーズトースト牛乳	食パン 砂糖 チーズ 牛乳	147
12	水	発芽玄米入りご飯 豚肉のカレー焼き ひじきの煮物 五目汁 いちご	豚肉 ほしひじき 油揚げ 豆腐	米 玄米 小麦粉 油 しらす 砂糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん だいこん 椎茸 だけのこ 万能ねぎ じゃこ	323	野菜パンケーキ牛乳	小麦粉 砂糖 パター メーブルシロップ 豆乳 牛乳 こまつな にんじん	155
13	木	2月の旬のやさい カリフラワー キャベツ ごはん 鮭のごまだれ焼き カリフラワーとブロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁 リンゴゼリー	さわり 刺身 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン	米 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉 じゃが芋	しょうが ねぎ カリフラワー マッシュマロ 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 牛乳 たまご	317	ブラウニー牛乳	ミルクチョコ コレートを パター 砂糖 小麦粉 牛乳 たまご	244
14	金	お楽しみバイキング					マッシュマロ クラッカーサンド牛乳	クラッカー マッシュマロ 牛乳	109
17	月	かき玉うどん じゃが芋の彩り野菜 ほうじ茶のبرانمنジェ 牛乳	蒸しかまぼこ たまご ゼラチン 生クリーム 牛乳	冷凍うどん 油 片栗粉 花菱 じゃがいも 砂糖	にんじん だいこん 干し椎茸 糸みつば ホールコーン にんじん フロッキー 寒天 ピーマン 赤ピーマン	326	ねぎみそおにぎり牛乳	米 ごま油 みそ 牛乳 ねぎ	150
18	火	まごわやさしい給食 塩昆布ごはん 白身魚の冬野菜あんかけ 肉じゃが なめこのみそ汁 フルーツのヨーグルトかけ	塩昆布 ホキ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ヨーグルト	米 玄米 白ごま 片栗粉 油 ごま油 砂糖 しらす じゃがいも	れんこん にんじん カリフラワー ブロッコリー 玉葱 さやいんげん なめこの ねぎ こまつな ミックスフルーツ	348	ガーリックトースト牛乳	ソフトフランス 有塩バター 牛乳 パセリ	141
19	水	まごごはん 厚揚げの肉みそだれかけ れんこんサラダ 吉野汁 グレープフルーツゼリー	生揚げ 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン	米 麦 油 ごま油 片栗粉 白ごま じゃが芋 砂糖	にんにく しょうが だけのこ 万能ねぎ れんこん にんじん だいこん きゅうり 玉葱 椎茸 こまつな レモン グレープフルーツ	312	焼きそば牛乳	油 蒸し中華めん 豚肉 鶏のり 牛乳 にんじん たまご ねぎ キャベツ もやし	122
20	木	★福田家さんの献立★ ごはん カジキのフライタルソースかけ 煮浸し ペーコンスープ ラフランスのすり流し	めかじき たまご 油揚げ 刺身 鰯 パーコン	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	玉葱 きゅうり ピクルス こまつな にんじん しだいけ セロリ 西洋なし レモン	390	じゃがバター牛乳	じゃがいも パター 牛乳	92
21	金	ハヤシライス コーンポテト ピーチゼリー 牛乳	牛肉 ゼラチン 寒天 牛乳	米 油 小麦粉 パター じゃがいも 砂糖	にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト ジュース トマト コーン パセリ もも ジュース	375	ポパイケーキ牛乳	砂糖 小麦粉 油 パター たまご 牛乳 ほつれんそう	188
25	火	3月の旬のやさい こまつな 菜の花 菜飯 竹輪の二色揚げ 菜の花のお浸し けんちん汁 りんご	菜飯の素 焼き竹輪 青のり たまご 刺身 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 油 じゃがいも こんにゃく	こまつな 菜の花 もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	317	ふかし芋牛乳	さつまいも 牛乳	119
26	水	発芽玄米入りごはん 錦卵 竹輪と野菜の和え物 大根とじゃが芋のみそ汁 豆乳プリン	鶏肉 ほしひじき たまご 竹輪 刺身 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン 豆腐	米 玄米 油 じゃがいも 砂糖	玉葱 にんじん キャベツ もやし だいこん ほつれん草 ねぎ	325	焼きうどん牛乳	ごま油 冷凍うどん 油 豚肉 牛乳 玉ねぎ にんじん キャベツ	101
27	木	ごはん 赤魚の煮つけ じゃが芋のごまサラダ 生姜のあったかスープ パインゼリー	あかうお 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天 ゼラチン	米 砂糖 じゃがいも ごま油 白ごま 練りごま 片栗粉 砂糖	しょうが きゅうり にんじん だいこん 椎茸 ねぎ ほつれんそう パインジュース	319	シュガーパン牛乳	食パン パター 砂糖 牛乳	154
28	金	お弁当給食 てりやきバーガー バイクドポテト 塩ゆでブロッコリー 野菜ジュース プリン	鶏肉	丸パン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも パター プリン	キャベツ ブロッコリー 野菜ジュース	377	鮭おにぎり牛乳	米 鮭 焼きのり 牛乳	166

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
※ () は1歳の献立内容です。

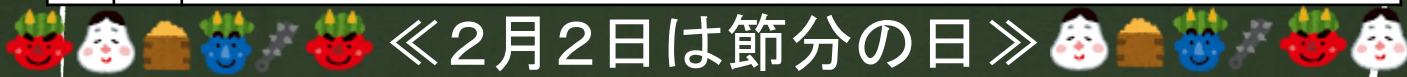
栄養士 高橋 知世



2025年2月

献立紹介

3	月	2月2日は『節分の日』です。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『西南西』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。
13	木	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。ぜひ味わってみてください。『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。今回はブロッコリーとおかか和えにしました。たくさん食べて残りの冬も乗り切りましょう！
14	金	年少さん・年中さん・年長さんはバイキングの日です！いろいろな料理を作るのでお楽しみに！
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』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。『白身魚の冬野菜あんかけ』にはれんこん・にんじん・ブロッコリー・カリフラワーと、色鮮やかな野菜が入っています。食べ物の色にもそれぞれの栄養が含まれているので、様々な色の食材を食べて体のエネルギーにしましょう！
20	木	本日は『紀尾井町 福田家』とのスターシェフコラボメニューです。『かじきのフライタルタルソース』はサクッと揚げたカジキと、卵の味が濃厚なタルタルソースの相性が抜群です。煮浸しはだしの風味を感じられる味付けになっています。『ベーコンスープ』は和食に合うように醤油で味付けしており、ベーコンの塩気と少しの塩で味を調えました。デザートは『ラフランスのすり流し』です。すり流しとは食材をすり潰して出汁で伸ばした椀物料理のことですが、今回はラフランスをすりつぶしたデザートになっています。子ども園では出したことのない和食の献立です。よく味わって食べてください。
25	火	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。ケンフェロールは体の中の働きを良くし、免疫力を上げてくれます。今回はお浸しにしました。少し苦いかもしれませんがチャレンジしてみてください！



《2月2日は節分の日》



今年の恵方は『西南西』です！

2月3日は春が始まる日を指す「立春」です。その前の日である2月2日は冬と春を分ける季節の変わり目の日ということで「節分」といいます。いり大豆を「鬼は外、福は内」と掛け声をしながらまいたり、恵方巻を食べることでこれからの健康や無事を祈ります。

ひいらぎいわし 焼いたいわしの頭をひいらぎの枝に刺した「ひいらぎいわし」という飾りを玄関に飾る風習があります。いわしを焼いたときの匂いと柗のとげが鬼は苦手とされているので「ひいらぎいわし」を飾ることで災厄（鬼）から守られるといわれています。



大豆 いり大豆は鬼を追い払うほかに、年の数だけ食べると1年間を通して健康に過ごせるといわれています。大豆は「畑の肉」とも呼ばれていて、お肉に代わるタンパク源として日本では昔から食べられてきました。様々な食材・調味料にも加工されており、日本の食事を支えています。大豆からできている食べ物はたくさんありますが、その一部を紹介します。

大豆からできている食べ物



日本ではたくさんの食材に加工される大豆ですが、海外でも大豆の加工食品があります。インドネシアには「テンペ」という大豆にテンペ菌を使い発酵させた食品があります。ほかにも「大豆ミート」といった代替え肉の原料にも使われています。大豆はいろいろところで姿かたちを変え食べられています。

NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

納豆和え

- ・ひきわり納豆 2パック ・しょうゆ 20cc
- ・小松菜 1株 ・だし汁 20cc
- ・にんじん 1/3本
- ・もやし 150g



納豆和え

- ①小松菜は3cmの長さに、にんじんはせん切りにします。
- ②小松菜・にんじん・もやしを3分ほど茹で、お湯から上げて冷蔵庫で冷めます。
- ③しょうゆ・だし汁を合わせます。
- ④冷ました野菜とひきわり納豆、だししょうゆを合わせて完成です。



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

キャベツのゴマドレ和え

- ・キャベツ 1/4玉 ・サラダ油 50g
- ・人参 1/2本 ・生姜 2.5g (チューブ2cm)
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・醤油 125cc
- ・酢 50cc



キャベツのゴマドレ和え

- ①キャベツ・にんじんをせん切りにしておきます。(給食室ではスチームして提供しています。同じような食感を再現する場合はレンジした後に冷蔵庫で冷やしてください)
- ②玉ねぎと生姜をおろして、サラダ油・生姜・玉ねぎを弱火にかけます。
- ③②がふつふつしてから5分ほど炒めたら醤油・酢を入れ、冷蔵庫で冷やします。ドレッシングの完成です。(多めの分量なのでほかのサラダにも試してみてください！)
- ④冷えた野菜にお好みの量のドレッシングを和えて完成です。



★NITOBEGOHAN RECIPE3★

小松菜と油揚げのお浸し

- ・小松菜 1/2束 ・しょうゆ 50cc
- ・もやし 1袋 ・みりん 30cc
- ・油揚げ 2枚 ・だし汁 30cc
- ・鰹節 適量



3種類の和え物をご紹介しました！
野菜を変えてアレンジもぜひ！

小松菜と油揚げのお浸し

- ①小松菜は3cmの長さに切り、もやしと合わせて3分ほど茹でます。お湯から上げて冷蔵庫で冷めます。
- ②油揚げは1度お湯に通して油抜きをします。短冊に切り、鍋で乾煎りします。
- ③Aを鍋に入れ加熱します。ふつふつしたら火から上げ、冷蔵庫で冷めます。
- ④冷えた野菜とA、乾煎りした油揚げ、削り節を合わせて完成です！



Pick up News part2

子ども園でスターシェフコラボ企画を実施します！



福田貴之（ふくだたかゆき）さん

現在福田家の4代目代表取締役
趣味は食べ歩き

2月20日にスターシェフコラボ企画を実施します！

今回は、「紀尾井町 福田家」の松下俊一料理長にメニューを考案していただきました。福田家さんは、昭和14年に旅館料亭として開業されました。当時、北大路魯山人に食と美について一から指導を受け、「もてなし」を追及されたそうです。魯山人の考え方や美意識が今も色濃く反映されているお店で、時々ふさわしいシーンにあわせて魯山人の工芸品とともに料理が提供されます。今回考案頂いたメニューには、「ホワイトセロリ」や「ラ・フランス」など、普段のにとべごはんでは登場しない食材が使われているので、楽しみにしてください！



メニュー

- ・ごはん
- ・かじきのフライタルタルソースかけ
- ・煮浸し
- ・ベーコンスープ
- ・ラフランスのすり流し

