

NITOBEGOHAN

今年度も今月で最後
となりました。
今年度のにとべごはんはどうでした
か？1つでもみなさんの思い出に残る
メニューや好きなメニューが
増えていたら嬉しいです。
今年もたくさん食べてくれて
ありがとうございました！



*にとべごはん
NITOBEGOHAN

Pick up News part1

子ども園でスターシェフプロジェクトを実施しました！

有名シェフとにとべごはんのコラボ給食「スターシェフプロジェクト」を2月20日に実施しました！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。秋から冬に旬を迎えるかじきをフライにして普段のにとべごはんではつかわないピクルスとたまごがたっぷりはいった特製のタルタルソースをかけました。いかがでしたか？



《メニュー》

- ◆ ごはん
- ◆ カジキのフライ
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



祝

K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

献立名

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	熱や力になる	体の調子を整える				
3	月	ひな祭りメニュー ちらし寿司・鯖の西京焼き・お浸し すまし汁・ひな祭りゼリー	たまご へちま さくらんぼ 豆腐 かぼちゃ ゼラチン 寒天 牛乳	米 砂糖	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん ごぼう さやえんどう たけのこ しょうが こまつな もやし しめじ みつば いちごピューレ	331	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	172
4	火	ガーリックトースト・白身魚のトマトソースかけ バジルサラダ・春キャベツのミルクスープ・パンナコッタ	ホキ 牛乳 ゼラチン 生クリーム	ソフトフランスパン バター 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖	トマト にんじん だいこん きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン	378	桜エビの ぱりぱりピザ 牛乳	さくらえびのり 牛乳 マヨネーズ チーズ きょうざの皮	121
5	水	わかめごはん・豆腐のステーキきのこバターソースかけ じゃが芋のシャキシャキ和え・玉ねぎと卵のみそ汁・食べるヤクルト	豆腐 油揚げ みそ たまご 炊き込みわかめ	米 小麦粉 油 バター 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり	378	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マッシュマロ	142
6	木	ハンバーグカレー・にんじんツナサラダ・カルピスかん・牛乳	鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐 たまご ツナ 牛乳 寒天 カルピス	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 こま パン粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご トマト らっきょう	440	バイクドポテト 牛乳	牛乳 オリーブ油 じゃがいも 油	99
7	金	終業式 ごはん・鮭の梅みそマヨネーズ焼き・おかかポテト 豆腐のあんかけ汁・抹茶ミルクゼリー	サケ みそ 削り節 梅のり 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも バター 片栗粉 黒砂糖	ウメ しそ にんじん しいたけ もやし ねぎ	334	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
10	月	生姜と油揚げの炊き込みごはん・鶏肉の塩昆布焼き キャベツのゴマドレサラダ・せんべい汁・キウイフルーツ	油揚げ 鶏肉 塩昆布 たまご	米 こま油 こま油 せんべい	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ごぼう わさび だいこん こまつな キウイフルーツ	331	ツナマヨフィン 牛乳	牛乳 たまご ツナ チーズ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキ ミックス コーン	166
11	火	発芽玄米入りごはん・鱈の人参ソース焼き・じゃが芋のそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁・りんごゼリー	たら 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ ゼラチン	米 玄米 マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖	にんじん しょうが さやいんげん ねぎ こまつな りんごジュース	329	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	142
12	水	ごはん・豆腐シュウマイ・大根の中華漬け わかめスープ・やわらか杏仁豆腐	鶏肉 豆腐 エビ はんぺん わかめ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 こま油 シュウマイの皮 砂糖 こま	玉ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	316	お麩ラスク (きなこ) 牛乳	きなこ 牛乳 砂糖 バター	98
13	木	麦ごはん・豚肉のねぎ塩焼き・カリカリじゃこサラダ 吉野汁・いちご	豚肉 じゃこ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 こま油 こま 砂糖 片栗粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ いちご	325	シュガーパン 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	160
14	金	クリーミーカレーうどん・和風ポテトサラダ・小豆ミルクゼリー・牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐 クリームチーズ ツナ 削り節 寒天 ゼラチン 牛乳 小豆	うどん 油 バター 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ はくさい 万能ねぎ きゅうり	352	オレンジキャラット 蒸しパン 牛乳	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	160
17	月	ミルクパン・ホワイトシチュー・カラフルサラダ・マンゴーゼリー	鶏肉 牛乳 ゼラチン 生クリーム	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ	玉ねぎ にんじん しめじ 赤ピーマン きゅうり マンゴージュース	391	おかかおにぎり 牛乳	削り節のり 牛乳 米	170
18	火	まごわやさしい給食 ゆかりごはん・カジキの香味焼き・じゃが芋のごまサラダ 五目汁・プリン	カジキ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 こま油 じゃがいも こま 練りごま プリン	ゆかり しょうが にんにく きゅうり にんじん だいこん しいたけ だけご ねぎ 万能ねぎ	376	マーマレード ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 マーマレードジャム	204
19	水	発芽玄米入りごはん・つくね・大根の梅サラダ キャベツのみそ汁・ブドウゼリー	豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ みそ 寒天 ゼラチン	米 玄米 はん粉 砂糖 片栗粉 こま油 じゃがいも	にんじん しょうが ねぎ だいこん 玉ねぎ きゅうり キャベツ ぶどうジュース	333	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン バター メープルシロップ 砂糖	138
21	金	ごはん・ほうれん草入り卵焼き・インゲンともやしのごま和え とりごぼう汁・ほうじ茶のプラマンジェ	たまご 鶏肉 豆腐 ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 砂糖 こま 油 じゃがいも	ほうれん草 ともやし さやいんげん ごぼう にんじん だいこん 万能ねぎ	342	マッシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マッシュマロ	111
24	月	ごはん・赤魚の粕漬け焼き・ごまポテト かきたま汁・フルーツのヨーグルトかけ	アサウオ みそ 豆腐 たまご ヨーグルト	米 じゃがいも こま 片栗粉	にんじん しいたけ チンゲンツァイ ミックスフルーツ	317	ガーリックトースト 牛乳	牛乳 バター パセリ ソフトフランスパン	147
25	火	麦ごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ・ひじきと野菜のおかか和え 和風カレースープ・レモンゼリー	竹輪 チーズ 青のり たまご ひじき 削り節 パーコン 寒天 ゼラチン	米 麦 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ ごぼう だいこん チンゲンツァイ ねぎ レモン	335	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 こま油 うどん 油 玉ねぎ にんじん キャベツ	107
26	水	ごはん・鯖(鯖)のオニオンソースかけ・野菜のゴマ醤油かけ 生姜のあったかスープ・ピーチゼリー	サバ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン 寒天	米 小麦粉 こま油 油 砂糖 こま 片栗粉	にんにく しょうが 玉ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ ねぎ ほうれん草 ちもじゅース	330	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
27	木	鮭のクリームスパゲティ・フレンチサラダ・オレンジ・牛乳	牛乳 生クリーム パーコン サケ エビ	スパゲティ バター 油 小麦粉	玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり オレンジ	387	鶏そぼろおにぎり 牛乳	鶏肉のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
28	金	牛肉とごぼうの混ぜ寿司・つみれ汁・肉じゃが・豆乳プリン	牛肉 タライワシ たまご みそ 豆腐 豚肉 寒天 ゼラチン 豆乳	米 砂糖 片栗粉 しらたき じゃがいも	ごぼう しょうが ねぎ みつば にんじん だいこん しいたけ こまつな 玉ねぎ さやいんげん	363	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 蒸し中華めん 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし	122
31	月	ごはん・じゃが芋のコロッケ・竹輪と野菜の和えもの なめこのみそ汁・パインゼリー	豚肉 たまご 竹輪 削り節 油揚げ 豆腐 みそ 寒天 ゼラチン	米 油 じゃがいも 小麦粉 はん粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ こまつな パイナップルジュース	362	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バター	105

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

栄養士 成宮 諄美



2025年3月

献立紹介

3	月	『ひなまつり』です☆ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれていて、女の子の健やかな成長を祈ってお祝いする日です。さまざまな行事食がありますが、にとべごはんでは、「将来食べるものに困らないように」と願いが込められた『ちらし寿司』、ひなまつりに飾られる「ひな人形」のお供え物の「ひし餅」や、ひなまつりに食べるお菓子の「ひなあられ」をイメージした『ひなまつりゼリー』が登場します。ピンク・白・緑の3色で作った可愛いゼリーです。給食室で気持ちを込めて作ります。にとべごはんをたくさん食べて、ひなまつりをみんなで祝いましょう♪
4	火	新メニュー、『春キャベツのミルクスープ』と『パンナコッタ』の登場です。『春キャベツのミルクスープ』は、ベーコン、にんじん、玉ねぎを炒めて、朝からとった鶏ガラスープでじっくりと煮ます。牛乳、キャベツを加えた後に、コンとパセリで仕上げます。「キャベツ」は3月～5月頃の旬の「春キャベツ」を使っています。普通のキャベツと比べて、みずみずしく柔らかいのが特徴です。『パンナコッタ』は、材料の生クリームや牛乳そのままの真っ白な見た目と、濃厚でまったりとした味わいが特徴です。ほろ苦いカラメルソースとよく合うので、味わって食べてください。
6	木	今日は、卒園前にみんなで食べる最後の洋食メニューの日です！みんなが大好きなハンバーグとカレーを合わせた『ハンバーグカレー』にしてみました。にとべごはんの「カレーライス」は一から手作りで。たくさんの玉ねぎを朝からじっくり炒めて、豚肉やにんじん、トマト、りんごなどと一緒に煮込みます。スパイスは、ターメリック、クミン、コリアンダーを刺激が強くなりすぎないように、調節して加えていきます。ルウは油、バター、小麦粉を茶色くなるまで丁寧に加熱してなめらかに仕上げます。野菜やフルーツのうま味がたっぷり溶け込んだカレーです。ごはんの上にカレーをたっぷりかけて、ハンバーグをのせて食べてください。3年間の中で、みんなのお気に入りのにとべごはんはありましたか？1つでも思い出に残っているにとべごはんがあったら嬉しいです。おいしいにとべごはんが食べられることに感謝しながら、たくさん食べてください！
12	水	『豆腐シュウマイ』は、鶏のひき肉に、豆腐、エビ、はんぺん、玉ねぎなどを混ぜて肉種を作ります。その肉種を小さく分けて1つ1つシュウマイの皮で包みます。最後に大きなスチームオープンで蒸したら、ふわふわ食感の「豆腐シュウマイ」の完成です。「大根の中華漬け」、「わかめスープ」とも相性抜群なので、味と食感を楽しみながらたくさん食べましょう。
18	火	『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品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」はまめ（まめから作られる食べ物）、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいもです。これらすべての食品を使って作った給食が「まごわやさしい給食」です。『カジキの香味焼き』は、片栗粉を付けたかじきをサクッと揚げて、香味野菜と調味料を合わせたタレをかけます。香ばしくごはんが進む一品です。『五目汁』は、まめ（とうふ）、わかめ、やさい、しいたけ、いも、と「まごわやさしい」の食品が多く含まれていて、栄養がたくさん染み出しているスープです。たくさん食べて新年度も元気に過ごしましょう！



ひなまつり



3月3日は「ひな祭り」です。桃の節句とも呼ばれていて、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日です。ひな人形を飾ったり、さまざまな意味の込められた行事食を食べる文化があります。

ひな人形

子ども達のかわりに病気や事故から守ってくれるとされていて、女の子が元気で幸せになれるようにと願いを込めて飾る伝統的な人形です。親王、三人官女、五人囃子など人形の中にもさまざまな種類と役割があります。



ひなあられ

ピンク、白、緑の色があり、この色にはそれぞれに意味があります。所説ありますが、ピンクは「生命」、白は「雪の大地」、緑は「木々の芽吹き」と言われていて、この3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て、丈夫に育つとされています。



ちらし寿司

将来たべる物に困らないようにと願いが込められている料理です。エビは「エビのように腰が曲がるほど長生きできるように」、れんごんは「はるか先まで見通しが利くように」、豆は「健康でまめに働く」など具材にもそれぞれ意味が込められています。



～1年間ありがとうございました～

いよいよ今年度も最後の月となりました！

今年1年間の新渡戸ごはんはどうでしたか？好きなメニューは増えましたか？

3月はまとめの時期にもなるので、食習慣についても振り返る機会にしましょう。好き嫌いをたくさんしたり、食事の前に間食して食べすぎてしまったりはしていませんか？栄養のとれた食事をバランスよく摂ることを心掛けて、新しい年度に向けて体調を整えましょう。

4月に元気なみなさんに会えることを給食室のスタッフ一同楽しみにしています。

そして、今年度で卒業されるみなさん。ご卒業おめでとうございます☆

卒業しても新渡戸ごはんが思い出の1つに残っていると嬉しいです。

新しい環境でも、元気にがんばってください。応援しています！



NITOBEGOHAN RECIPE



鮭寿司 4~5人分

ごはん	3合	きゅうり	100g
(炊きあがり)		たくあん	50g
酢	110g	白ごま	10g
砂糖	50g	刻みのり	お好みで
塩	5g		
塩鮭	骨なし 3切れ		



きゅうりとたくあんのカリカリした食感がおいしい一品です♪

~鮭寿司の作り方~

- ①ごはんを3合程度炊きます。
- ②きゅうりは輪切りにし軽く塩もみをして、たくあんは5mm程度角に切ります。
- ③鮭は焼いて皮を取り、軽くほぐしておきます。
- ④Aの調味料を電子レンジにかけて砂糖を溶かしてすし酢を作ります。
- ⑤すし酢を炊きあがったごはん混ぜ合わせて酢めしを作ります。(すし酢は少しずつ混ぜて、好みの味に仕上げてください。)
- ⑥酢めしにきゅうり、たくあん、鮭、白ごまを混ぜ合わせます。
- ⑦最後にお好みで刻みのりをトッピングしたら完成です♪



☆鶏肉のアレンジレシピ☆

4~5人分

塩昆布焼き

ねぎ塩焼き

鶏モモ肉	600g	鶏モモ肉	600g
塩昆布	15g	ごま油	30g
ごま油	8g	にんにく	8g
酒	15g	塩	8g
		本みりん	15g
		ねぎ(みじん切り)	50g
		白ごま	8g



~鶏肉の塩昆布焼き

ねぎ塩焼きの作り方~

- ①鶏もも肉は好きな大きさにカットします。
- ②Aの調味料とBの調味料をそれぞれ混ぜ合わせておきます。
- ③それぞれの味付けで下味をつけます。
- ④フライパンに並べて、中までしっかりと火を通したら完成です♪

オーブンで焼くとよりおいしいです！

下味だけの簡単レシピですぜひ、作ってみてください♪



Pick up News

短大生の考案した給食

Part2



新渡戸文化短期大学の学生が考えた献立を1月29日、2月5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。当日は、短大生が小学生の教室を訪問し、直接交流する機会がありました。新渡戸だからこそできる取り組みで、とてもすてきな時間になりました。

子ども園バイキング給食

2月14日に子ども園でバイキング給食が行われました。手作りのパンや新作デザート、ハンバーグ、から揚げなどみんなからの人気の高いメニューが登場しました。今年も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

- ・トリプルチョコパン
- ・二色おにぎり
- ・ナポリタン
- ・ハンバーグ
- ・から揚げ
- ・フレンチサラダ
- ・グラタン
- ・ミネストローネ
- ・フレッシュ
- ・いちごゼリー
- ・どうぶつ
- ・チョコプリン
- ・フルーツ盛り

