

NITOBEGOHAN

*にとべごはん
NITOBEGOHAN

今年度も最後の1か月になりました。
卒業や進級を控えて嬉しさや寂しさと
様々な気持ちだと思えます。
みなさんの学校生活で思い出に
残っているにとべごはんは何ですか？
よければ考えてみてください。
今年度、最後の月もみなさんが
元気に過ごせるよう
おいしいにとべごはんを
お届けします。



Pick up News part1

3月16日に小学校で保護者向け試食会を実施！

毎回ご好評いただいている
試食会を小学校の保護者向
けに実施します！お子さんが
どのようなにとべごはんを
普段食べているのか実際に
体験していただける貴重な
機会となっております。
ご都合がございましたらぜひ、
ご参加ください。
給食室のスタッフ一同、
お待ちしております。



当日のメニュー

- ・発芽玄米入りごはん
- ・太刀魚のレモンソースがけ
- ・磯浸し
- ・みそけんちん汁
- ・豆乳プリン
- ・牛乳

※写真はイメージです

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 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	骨や力になる	体の調子を整える				
2	月	ごはん・豚肉の生姜炒め・ひじきと野菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁・ブドウゼリー	豚肉 ほしひじき 削り節 油揚げ 豆腐 わかめのみそ 天 せらチン	米 油 ごま油 じゃがいも 砂糖	玉葱 しょうがに んじん キャベツ ねぎ かつおぶ どうじゅう	361	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	138
3	火	ひな祭り ちらし寿司・鯖のみそ焼き(鯖)・お浸し すまし汁・ひな祭りゼリー	たまご 芝エビ た らさば さわらみ そ 削り節 だし昆 布 豆腐 ちらしか まぼこ せらチン 寒天 牛乳	米 砂糖	れんこん かん ひょう だけのこ 椎茸 にんじん こ ほう さやいんげ ん しょうが かつ おぶ ねぎ しめ じ 糸みつば いち ごぶ ぶらな	337	シリアルバー 牛乳	牛乳 コーンフレーク バター マシュマロ	142
4	水	ハンバーグカレー・レーズンサラダ・リンゴゼリー・牛乳	鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐 牛乳	米 油 じゃがい も パター 小麦 粉 バン粉	にんにく しょう が にんじん 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 干しぶ どう 玉葱 りんご	398	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 揚げ 中巻めん にんじん 玉葱 キャベツ も やし	122
5	木	発芽玄米入りご飯・カジキのスティック揚げ じゃが芋のしゃきしゃき和え・鶏ごぼろ汁・オレンジゼリー	めかじき 鶏肉 豆腐 豆腐 せらチン	米 玄米 片栗粉 小麦粉 米油 じゃがいも 油 砂糖	しょうが にんじん きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん 万能ねぎ オレン ジジュース	340	チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン 砂糖	147
6	金	修了式 中華丼・きゅうりの甘酢漬け・やわらか杏仁豆腐・牛乳	豚肉 芝エビ わか め 牛乳 寒天 せら チン	米 油 ごま油 片 栗粉 砂糖	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 きゅ うり だいこん	351	ブルーベリー ケーキ 牛乳	たまご 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 ブルー ベリージャム	185
9	月	ごはん・豆腐のキノコソースかけ・じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎと卵のみそ汁・キウイフルーツ	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ たまご	米 小麦粉 油パ ター 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しめじ のき だいこん うが さやいんげ ん 玉葱 かつおぶ	359	ツナマヨ マフィン 牛乳	牛乳 たまご ツナ プロセスチーズ ホット ケーキミックス 砂糖 マヨネーズ コーン	166
10	火	ピザトースト・バジルサラダ ホワイトシチュー・レモンゼリー	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳 生ク リーム 小麦粉 せ らチン	食パン バター 砂糖 じゃがい も 小麦粉 砂 糖	玉葱 マッシュ ルーム 青ピーマ ン にんじん だい こん きゅうり フ ロッキー しめ じ じゃがいも	383	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 焼きのり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	166
11	水	麦ごはん・鶏肉の甘酢あんかけ・竹輪と野菜の和え物 豆腐のあんかけ汁・小豆ミルクゼリー	鶏肉 竹輪 竹輪 削 り節 豆腐 寒天 せ らチン 牛乳 ゆめ 小豆 塩 糖	米 麦油 片栗粉 砂糖	にんじん 玉葱 青 ピーマン キャベツ もやし 椎茸 ねぎ	319	バイクドポテト 牛乳	牛乳 フライドポテト オリブ油 油	99
12	木	ごはん・鯖の人参ソースかけ・彩りサラダ 和風カレースープ・カップdeヤクルト	たら ベーコン ヨーグルト	米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	にんじん コーン フロッキー 黄 ピーマン 赤ピー マン ごぼう だい こん チーズツナ ジャム	330	お好み焼き 牛乳	たまご さくらえび 削 り節 青のり 牛乳 小 麦粉 油 キャベツ	126
13	金	野菜の甘辛ご飯・竹輪の二色揚げ・なっとう和え さつま汁・パインゼリー	ツナ 焼き竹輪 青 のり たまご 焼き わりの納豆 さつま 揚げ 豆腐 寒天 せ らチン	米 油 じゃがい も こま 小麦粉 米油 砂糖	にんじん さやい んげん こまつな もやし 椎茸 だい こん ねぎ パイン ジュース	343	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 ソフトフランス バター ハセリ	141
16	月	ごはん・鯖の西京焼き・おかかポテト 吉野汁・グレープフルーツゼリー	さけのり 削り節 油揚げ 豆腐 寒天 せらチン	米 砂糖 じゃが いも バター 片 栗粉	しょうが にんじん だいこん 椎茸 こまつな レモン グレープフルーツ	344	おふらスク ココア 牛乳	牛乳 焼きのり バター 砂糖	92
17	火	塩昆布ごはん・青のりコロック・キャベツのゴマドレサラダ 大根とじゃが芋のみそ汁・ヨーグルト	塩昆布 豚肉 青の り 油揚げ みそ ヨーグルト	米 玄米 油 じゃ がいも 小麦粉 パン粉 白ごま	玉葱 キャベツ にん じん もやし しょう が だいこん ほう ろれん そう な	373	オレンジ キャロット 蒸しパン 牛乳	たまご 牛乳 小麦粉 砂糖 バター オレン ジジュース にんじん	160
18	水	ミートソースパヴェティ・ポテトサラダ カルピスかん・牛乳	牛肉 豚肉 ハルメ ン チーズ 牛乳 寒天 カルピス	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがい も マヨネーズ 砂糖	玉葱 にんじん せ ロリー 青ピーマ ン トマト きゅう り コーン	383	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	111
19	木	まごわやさしい給食 ごはん・鯖の塩こうじ焼き・わかめサラダ 五目汁・黒ゴマのبرانمنジェ	さけ わかめ 豆腐 せらチン 牛乳 生 クリーム	米 塩麹 ごま油 さけ じゃがいも 砂糖 練りごま	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ だいこん 椎茸 だ いこの 万能ねぎ	324	シュガー トースト 牛乳	牛乳 食パン バター 砂糖	133
23	月	ごはん・お好み焼き風卵焼き・五目きんぴら 生姜のあったかスープ・ピーチゼリー	芝エビ たまご 削 り節 青のり さつ ま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 せらチン 寒天	米 油 ごま油 じゃがいも つき ごま 砂糖 こま じゃが手 片栗粉	キャベツ にんじん ねぎ ごぼう れんこん さやい んげん だいこん 椎茸 ねぎ ほう ろれん しょうが ももジュース	329	焼うどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 冷 凍うどん 油 玉葱 に んじん キャベツ	107
24	火	発芽玄米入りご飯・赤魚の粕漬け焼き 肉じゃが・けんちん汁・プリン	あかうお みそ 豚 肉 油揚げ 豆腐	米 玄米 しらた き じゃがいも 砂糖 こんやく プリン	にんじん 玉葱 さ やいんげん こぼ う だいこん ねぎ	360	桜エビの ばりばりピザ 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 きょうざの皮 マヨネーズ	143
25	水	ミルクパン・ポテトグラタン・フレンチサラダ チキントマトスープ・アセロラゼリー	鶏肉 芝エビ 牛乳 チーズ せらチン	ミルクパン 油 小麦粉 片栗粉 バター 小麦粉 砂糖	玉葱 にんじん ハ セリ キャベツ きゅうり にんに く セロリ トマト アセロラ ジュース	316	おかかおにぎり 牛乳	削り節 焼きのり 牛乳 米	170
26	木	梅ごはん・つくね・じゃが芋のゴマサラダ キャベツのみそ汁・オレンジ	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	米 こま パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも こま 油 練りごま	カット梅 ゆかり にんじん しょう が ねぎ きゅうり キャベツ オレン ジ	333	野菜パンケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 小麦粉 砂 糖 バター メープルシ ロップ にんじん こまつ	155
27	金	ごはん・白身魚のサクッと揚げ・押し麦のサラダ せんべい汁・リンゴゼリー	ホキ 鶏肉 せらチ ン	米 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 米油 菜油 南部 せんべい 砂糖	にんにく しょう が にんじん きゅ うり 赤ピーマ ン コーン 玉葱 ほう ろれん だいこん ねぎ こまつな りんご ジュース	320	じゃがバター 牛乳	牛乳 じゃがいも バ ター	105
30	月	五目うどん・カラフルサラダ・フルーツポンチ・牛乳	鶏肉 油揚げ さつ ま揚げ 牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こ まつな 赤ピー マン 黄ピーマン きゅうり 玉葱 し も ミックスマ ルックトウモロ こ	315	ゆかりおにぎり 牛乳	焼きのり 牛乳 米 ゆ かり	152
31	火	ごはん・豚肉のねぎ塩焼き・小松菜と油揚げのお浸し なめこ汁・抹茶ミルクゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ 削り節 豆腐 みそ 寒天 せらチン 牛 乳	米 ごま油 白ご ま 片栗粉 じゃ がいも 砂糖 黒 砂糖	にんにく しょう が にんじん ほう ろれん だいこん もやし しょう が	346	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	93

※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・2・3歳の献立内容です。



2026年3月

献立紹介

3	火	3月3日は「ひな祭り」です。『ちらし寿司』の具材には縁起の良い具材が使われています。「えび」は腰が曲がるまで長生きできるように、「れんこん」には先が見通せる、将来が見通せるようにという意味があります。たまご、さやえんどうも入れ鮮やかなちらし寿司に仕上げました。ひな祭りゼリーは緑・白・ピンクの菱餅をイメージして作りしました。緑は抹茶、白はミルク、ピンクは苺です。1度に3種類食べられる贅沢なゼリーです。ぜひ味わって食べて下さい。
4	水	今日は、「お別れ会」ということで特別メニューです。みなさんが大好きなハンバーグとカレーを組み合わせた「ハンバーグカレー」を作りました！カレーもハンバーグも給食室で手作りしています。みなさんはどのにとべごはんが好きですか？一つでも心に残るにとべごはんがあったら嬉しいです！今日も残さずたくさん食べてください。
11	水	『鶏肉の甘酢あんかけ』のあんかけには人参・玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカが入りとても鮮やかな色合いです。色が濃い野菜は緑黄色野菜といって、色にたくさんの栄養が入っています。にんじんには体の免疫力を上げるのを手伝ってくれるベータカロテン、黄色パプリカには体の疲労を回復してくれるビタミンCがたくさん入っています。甘酢の味付けでごはんも進みます。たくさん食べて風邪に負けない身体を作りましょう！
19	木	今年度最後の「まごわやさしい」給食です。みんなは「まごわやさしい」の食材を覚えられましたか？『わかめサラダ』には『ご』まと『わ』かめと『や』さいの3つが入っています。ごまのドレッシングが香ばしく、野菜もペロリと食べられます。『五目汁』には『ま』めの大豆をもとに作っている豆腐が入っています。大豆はこれまでも様々なものに形を変えて料理に登場しました。これからもおいしく、バランスの良いにとべごはんを作っていきたいと思います！

ひなまつりと行事食



3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代に、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも「流しびな」として受け継がれている地域があるそうです。これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のひな祭りになっていったとされています。



ちらし寿司

ひな祭りに食べられるようになったのは最近のことです。おせち料理と同じように「えび」や「れんこん」などの縁起のよい食べ物がつかわれた華やかなお寿司です。



ひなあられ

関東では米粒形の「ポン菓子」
関西では丸形の「あられ」と
味や形が地域によって異なります。
「桃・緑・黄・白」の4色で
春夏秋冬を表しているのが
特徴です。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」がはいった
草もちをひし形にしたのが
始まりとされています。
「桃・白・緑」の3色が
使われることが多いですが、
地域によって様々です。

1年間ありがとうございました



今年度もいよいよ最後の月になりました。今年のにとべごはんはいかがでしたか？この1年間でにとべごはんを通して苦手だったものを一つでも克服できていたらとても嬉しいです。3月は1年間のまとめや振り返りをする時期となります。この1年間の「食」生活についても振り返ってみましょう。好き嫌いをしてごはんを残してしまったり、間食の摂りすぎでごはんが食べられなかったり食事バランスが悪くなっていませんか？バランスが悪くなってしまっていたらこの機会にバランスの良い食事ができるように心がけてみてください。4月から始まる新年度もみなさんに安全でおいしいにとべごはんをお届けするので楽しみに。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。みなさんの学校生活の思い出の中ににとべごはんが少しでも残っていたらとても嬉しいです。新しい環境でも楽しく、元気に頑張ってください！応援しています。



NITOBEGOHAN RECIPE

ハンバーグ 5人分



・サラダ油	大さじ1	・トマトソース	80g
・にんじん	50g	・ケチャップ	小さじ1
・玉ねぎ	200g	・赤ワイン	大さじ1
・合いびき肉	350g	・水	小さじ1
・牛乳	50g		
・パン粉	40g		
・ウスターソース	小さじ1		
・ケチャップ	小さじ1		
・塩こしょう	少々		
・ナツメグ	少々		



ソースはお好みでデミグラスソースなどに
変えて頂いても美味しいと思います！

～ハンバーグの作り方～

- ①にんじんと玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油で炒めます。
(炒められたら粗熱をとっておいてください。)
- ②合いびき肉に塩こしょうを加え、粘りがでるまでよくこねます。
- ③お肉がこねられたら①で炒めた野菜、牛乳を浸したパン粉
ウスターソース、ケチャップ、ナツメグを加えて混ぜます。
- ④すべて混ぜたらお好みの大きさに成形してください。
- ⑤フライパンで焼きます。
- ⑥Aの調味料を鍋に入れて煮詰めてください。
(赤ワインはあらかじめアルコールを飛ばしておいてください。)
- ⑦焼きあがったハンバーグに⑥でつくったトマトソースを
かけたら完成です♪

にとべごはんで大人気！
お肉がたっぷりつかわれているので
ジューシーなハンバーグに仕上がります。
ひき肉はお好みで変えて頂いてOKです。



ポテトとほうれん草のグラタン 5人分

・サラダ油	小さじ1	・バター	10g
・ベーコン	30g	・小麦粉	15g
・玉ねぎ	150g	・生クリーム	40g
・マッシュルーム	50g	・ピザ用チーズ	50g
・じゃがいも	300g		
・ほうれん草	40g		
・鶏ガラスープ	100g		
・牛乳	250g		
・白ワイン	小さじ4		



秋から冬にとべごはんに登場する
グラタンはホワイトルウから手作りしています。
今回はマッシュルームを使用しましたが
きのこはお好みで変えて頂いてOKです。

～ポテトとほうれん草のグラタンの作り方～

- ①玉ねぎはスライス、ほうれん草は3cm、じゃがいもは1cm角、
マッシュルームはお好みの大きさに切り、ほうれん草と
じゃがいもは食べられる硬さに茹でます。
ほうれん草はしぼっておいてください。
(ほうれん草は茹でた後、冷水にさらすと色がきれいに保てます。)
- ②フライパンにサラダ油を入れベーコン、玉ねぎを炒めます。
- ③炒められたらバターと小麦粉を加え、ダマにならないように
しっかりと混ぜます。
- ④混ぜたら鶏ガラスープ、牛乳、白ワイン、Aの野菜を加え
とろみがつくまで加熱します。
- ⑤とろみがついたら生クリームを加えて混ぜ、
グラタン皿に流し入れチーズをかけて
オーブンで焼きます。
- ⑥チーズにこんがり焼き目がついたら完成です♪



Pick up News part2

2月3日、4日に新渡戸文化短期大学の学生
が考えたメニューを小学校で提供しました。
『冬が旬のお魚』をテーマに各クラスで
和食と洋食のメニューを考案し、
そのレシピをもとに子どもたちが食べやすい
よう給食室で試作を重ねました。
当日は短大生が教室訪問し、子どもたちに
献立を考えたポイントやなにが好きだったか
逆になにが苦手だったかななどの質問をし
会話を楽しんでいました。
小学生と短大生の交流は新渡戸だからこそ
できるとも貴重な機会だったと思います。



- ・ミルクパン
- ・メカジキのグラタン
- ・コールスロー
- ・ブロッコリーとにんじんのスープ
- ・みかんゼリー
- ・牛乳

- ・ごはん
- ・やみつき鱈の青のりチーズフライ
- ・やさしい和風サラダ
- ・ぐーんと元気！具沢山豚汁
- ・だれにも柚子れないゼリー
- ・牛乳

