

# NITOBEGOHAN

にとべごはん  
NITOBEGOHAN

2月はまだまだ寒さが  
厳しい日が続きます。  
風邪もひきやすい季節なので、  
にとべごはんを沢山食べて、  
元気に過ごしましょう♪



February

## Pick up News part 1

2月13日の子ども園、小中学校のにとべごはんはバレンタインメニューです。毎年恒例の『チョコプリン』は、給食室で手作りして可愛くデコレーションしてみなさんにお届けします。楽しみにしていてください。また、子ども園ではおやつで『ブラウニー』も登場する予定です。残さず食べてくださいね。



※写真は昨年のものです



# KONDATE



FISH



2月

## 献立名

食べ物の働き

赤色の食べ物

黄色の食べ物

緑色の食べ物

魚や肉にinaru

熱や力になる

体の動きを整える

エネルギー  
(kcal)

長時間保育  
補食

原材料

エネルギー  
(kcal)



恵方巻・いわしの生姜煮(1・2・3歳:さわら)

野菜とわかめのみそ和え・お吸い物・ヨーグルト



ごはん・鶏肉の塩昆布焼き・じゃが芋のごまサラダ

豆腐のあんかけ汁・グレープフルーツゼリー



ツナトースト・彩りサラダ

カリフラワーのミルクスープ・ブドウゼリー



菜飯・錦卵・なっとう和え・白菜のみそ汁・みかん



ハヤシライス・コーンポテト・アセロラゼリー・牛乳



## お楽しみバイキング

**2月の旬のさかな ぶり**

発芽玄米入りごはん・ぶり大根・竹輪と野菜のおかか和え

じゃが芋のみそ汁・リンゴゼリー



**バレンタイン**

ごはん・厚揚げの肉みそだれかけ・和風ポテトサラダ

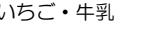
鶏ごぼう汁・チョコプリン



ごはん・赤魚の煮つけ・肉じゃが・せんべい汁・レモンゼリー



カルボナーラ風スパゲティ・カラフルサラダ・いちご・牛乳



麦ごはん・コロッケ・かぶのゆず風味

五目汁・ピーチゼリー



**まごわやさしい給食**

ごはん・カジキの照り焼き・芋のきんぴら

なめこのみそ汁・豆乳プリン



梅ごはん・竹輪のチーズ磯部揚げ(はんぺん)

ひじきと野菜のおかか和え・生姜のあったかスープ・リンゴ



ミルクパン・白身魚のトマトソースかけ・かぼちゃのサラダ

ベーコンスープ・キウイフルーツ



じゃこごはん・つみれ汁・キャベツのごまサラダ

ほうじ茶のプラマンジェ



**3月の旬のさかな さわら**

ごはん・鰯の味噌マヨネーズ焼き・おかかポテト

吉野汁・カルピスかん



焼きそば・ブロッコリー・プリン・牛乳



\*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



# 2026年2月

## 献立紹介

3	火	今日は『節分の日』です。『節分の日』には『恵方』を向いて太巻きを食べる風習があります。『恵方』とは縁起が良い方角のことです。今年は「南南東」です。太巻きを一度に食べると良いとされていますが、よく噛んで食べてくださいね。また、いわしは鬼が匂いをきらっていたといわれており、とげとげとした終にいわしの頭を刺して鬼除けとして飾られていました。今日は「いわしの生姜煮」です。身がほろほろに柔らかくなるように煮ました。残さず食べましょう。
10	火	年少さん・年中さん・年長さんはバイキングの日です！たくさんの料理を作る所以で楽しみにしていてください！
12	木	2月の旬の魚は『ぶり』です。『ぶり』は出世魚とよばれる魚で、成長するにつれて名前が変わっていきます。ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリという順番で変わります。ブリの大きさになると100cmを超えるものもあります。今日は「ぶり大根」にしました。大根は軟らかくなるように先に少し煮ています。大根とぶりと一緒にだしと調味料を入れてさらに煮込みました。うまいみが中まで染みています。ぜひ味わってください。
19	木	本日は『まごはやさしい給食』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』はまめ類、『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。これらをすべて使った給食が『まごはやさしい給食』です。『なめこのみそ汁』の『なめこ』は表面にぬめりがあり、独特的の食感を持つきのこです。今回はおみそ汁にしました。よく噛んで食べてください。
26	木	3月の旬の魚は『さわら』です。『さわら』は漢字で書くと魚に春と書きます。『さわら』は回遊魚なので普段は広い海を移動して泳いでいますが春になると卵を産むために海岸近くに来るので、春を告げる魚ということで漢字にも春が入っています。今回は『さわらの味噌マヨネーズ焼き』にしました。味噌とマヨネーズが焼ける香りが食欲をそそります。ごはんとの相性も良いのでぜひ食べてみてください。

## 2月3日は「節分の日」

節分とは冬と春を分ける季節の変わり目の日のことで、立春の前日に行われる行事です。鬼を払い、福を呼び込むために「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきをする風習があります。

今年の  
恵方は  
「南南東」  
です！

**恵方巻き**  
節分の日にその年の恵方を  
向いて太巻きを食べる風習があり、  
「福を巻き込む」という  
意味が込められています。

**恵方とは**  
干支(えと)に基づいて  
定められた方角で、その年に  
福をもたらしてくれる  
神様がいらっしゃるとされています。

**ひいらぎいわし**  
節分に魔除けや厄除けをを目的として  
伝わる風習です。柊の葉は鬼の目を刺す  
ことで鬼の侵入を防ぎ、鰯は鰯を焼いた煙の臭い  
で鬼を寄せさせないといわれ、病気や悪いものを  
遠ざけるという意味があります。

**炒り豆**  
豆まきに炒った大豆を使うのは、  
鬼の目をつぶす「魔滅」という語呂合せや、豆の栄養価の高さが疫病を  
払うと信じられたことが由来  
といわれています。

## 2月14日は「バレンタインデー」

バレンタインデーは毎年2月14日に大切な人に愛や感謝の気持ちを伝える日です。海外では大切な人にお互い花やカードなどを送りますが、日本では1950年代のデパートで「バレンタインセール」が開催されたことをきっかけに、チョコレートを贈る習慣が定着しました。チョコレートといえば、スイーツなどでよく登場する食材で、幅広い年代に愛され続けています。

### ミルクチョコレート



煎ったカカオ豆をペースト状にしたカカオマスに乳製品や砂糖を加えて練り上げて固めたものです。

### ホワイトチョコレート



ココアバターに乳製品や砂糖を加えて練り上げたものです。カカオマスが含まれないことにより白～淡黄色をしています。

# NITOBEGOHAN RECIPE

## キャラメルりんごの パウンドケーキ(2本分)



### ～材料～

#### 〈りんごのキャラメリゼ〉

・砂糖	60g
・水	適量
・りんご	1玉

#### 〈生地〉

・バター	120g
・砂糖	100g
・卵	220g
・薄力粉	160g
・ベーキングパウダー	4g

A

「紅玉」という種類のりんごは酸味が強く味がギュッと濃いため、お菓子に向いていいるといわれています。



#### 〈下準備〉

- ・バターと卵は常温に戻しておく。
- ・パウンドケーキの型に型紙を敷く。
- ・卵は卵黄と卵白に分ける。
- ・Aの粉類は合わせてふるう。
- ・オーブンを170°Cに予熱する。



#### 〈作り方〉

##### ～りんごのキャラメリゼ～

- ①りんごの皮をむいて1cm角に切ります。
- ②手鍋に砂糖と砂糖が浸る程度の少量の水を入れ、火にかけます。
- ③全体が焦げ茶色に色づいてきたら、火を止めて①を入れ、水分がなくなるまで煮詰めます。(ここで5g程のバターを加えると、よりコクが出ておいしいです。お好みで加えてください。)

#### ～生地～

- ①バターと砂糖(2/3量)をホイッパーで、全体が白っぽくなるまでよく擦ります。  
(※後ほど卵白に砂糖を使うので、1/3量程砂糖を残してください。)
- ②①に溶いた卵黄を数回に分けて加え、その都度混ぜます。
- ③作っておいたりんごのキャラメリゼを入れ、生地としっかり混ぜ合わせます。
- ④Aの粉類を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜます。
- ⑤卵白に残しておいた砂糖を加え、角が立つまでしっかりと泡立てます。
- ⑥④の生地に⑤を1/3量程入れ、しっかりと混ぜ合わせたら、残りをすべて入れ、泡をつぶさないように優しくさっくりと混ぜ合わせます。
- ⑦パウンド型に生地を流して、型を2、3回軽く落として空気を抜きます。
- ⑧予熱しておいたオーブンで40分程焼いて、粗熱をとったら完成です♪

## Pick up News Part2

子ども園では2月10日にバイキング給食を実施します。

当日は給食室で生地から手作りしたパンや

フルーツ盛りが登場する予定です。

給食室スタッフの愛情がこもったメニューがたくさん登場するバイキング給食をお楽しみに！！

#### 当日のメニュー

- ・おにぎり・ナポリタン・手作りパン
- ・唐揚げ・ハンバーグ・フレンチサラダ
- ・フライドポテト・ミネストローネ
- ・苺のパンナコッタ・カルピスみかんゼリー
- ・フルーツ盛り



※写真は昨年のものです



## Pick up News Part3

小学校3年生の鈴木さんのおじい様から『桜島大根』をご寄付いただき、2月の小学校のにとべごはんで『ふろふき大根』にします。

桜島大根は鹿児島県の伝統野菜で世界一重たい大根としてギネスブックに認定されるほど大きな大根です。通常10kg位の重さですが大きい物になると20～30kgの物も見られます。ギネスブックに認定された桜島大根の重さは31.1kgあったそうです。貴重な桜島大根をぜひ味わって食べてください。

