

# NITOBEGOHAN

みなさんにとべごはんは  
美味しいからもっと食べたい！と  
思ってもらえるように  
スタッフ全員で力を合わせて  
にとべごはんをつくっています。  
好き嫌いせずたくさん食べて元気  
に過ごしましょう。



Check!



Check!



Check!



右上) 成宮さん (勤続1年)  
担当: 子ども園の給食 趣味: お菓子作り

中央) 池上さん (勤続3年)  
担当: 小中高の給食 趣味: 舞台鑑賞

左下) 野村さん (勤続6年)  
担当: 小中高の給食 趣味: パン作り

## Pick up Newspart1

にとべごはんが進化します!!

新渡戸自慢のにとべごはんにスターシェフが考案した特別レシピの子ども園のにとべごはんが登場!! 記念すべき第一弾は、渋谷にある人気中国料理店『szechwan restaurant 陳』料理長でありスターシェフの井上和豊さんが、新しい境地でご協力していただきました。 ※小学校でも3月予定でスタート。



# K O N D A T E



FISH



VEGETABLES



MEAT

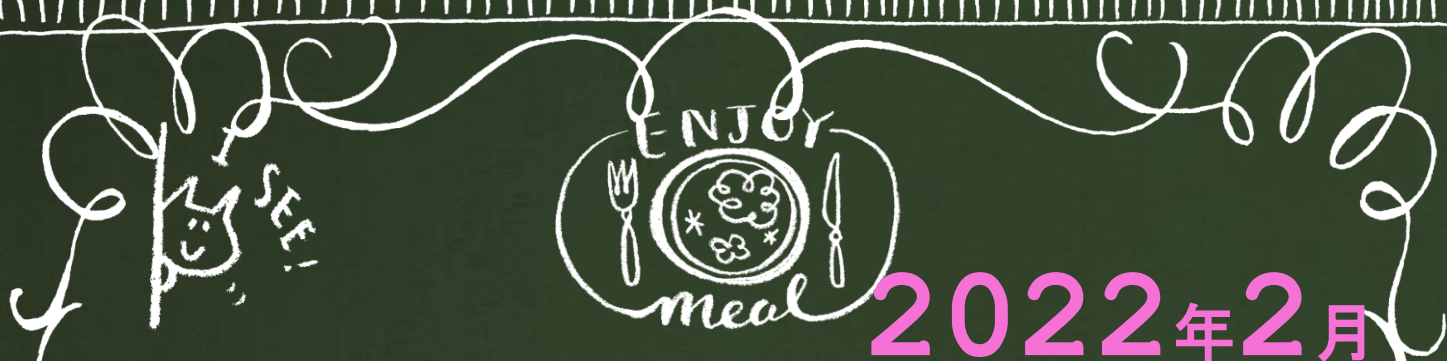
日	曜日	献立名	食べ物の働き			
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
7	月	ごはん・豚肉の生姜炒め・野菜の辛子醤油かけ 豆腐とわかめのみそ汁・桃ゼリー・ジョア	豚肉 削り節 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン ジョア わかめ 寒天	米 砂糖 油 ごま油	にんじん こまつなも やし チンゲン菜 玉ね ぎ しょうが ねぎ もも	721 27.4
11	金	建国記念の日				
15	火	ごはん・かじきの和風ステーキききのごあんかけ 豚汁・ぶどうゼリー・牛乳	めかじき 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛 乳 寒天	米 小麦粉 片栗粉 さと いも こんにやく 砂糖 油 ごま油	万能ねぎ にんじん え のきたけ しめじ なめこ ごぼう だいこん ねぎ ぶどう	770 31.7
16	水	ごはん・鶏肉の竜田おろしソース・ごまポテト 和風カレースープ・コーヒー牛乳	鶏肉 ベーコンミルク コーヒー	米 片栗粉 じゃが芋 油 ごま	万能ねぎ にんじん こ まつな レモン だいこ ん ごぼう キャベツ ね ぎ	733 24.8
17	木	ごはん・鮭の塩糀焼き・磯浸し・せんべい汁 紅茶のプラマンジェ・牛乳	さけ 鶏肉 ゼラチン 牛 乳 のり 生クリーム	米 塩糀 南部せんべい 砂糖	にんじん ほうれんそう こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	774 37.7
18	金	すき焼き風うどん・納豆和え・いちご・牛乳	削り節 牛肉 納豆 牛 乳	うどん しらたき 砂糖 油	ほうれんそう にんじん はくさい しめじ しょう が ねぎ もやし いちご	601 26.3
21	月	麦ごはん・マーボー豆腐・パンサンスー・ポンカン・牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 マ ロニー 油 ごま油 ごま	にんじん しょうが にん にく ねぎ 椎茸 たけの こ ねぎ キャベツ きゅう り ぼんかん	755 26.8
22	火	ごはん・イカの一枚揚げ・じゃが芋のそぼろ煮 石狩汁・アセロラゼリー・牛乳	いか 豚肉 さけ みそ ゼラチン 牛乳 昆布 寒 天	米 片栗粉 砂糖 じゃ が芋 こんにやく 油 パ ター	にんじん さやいんげん しょうが 玉ねぎ 椎茸 ごぼう しめじ ねぎ ア セロラ	810 34.5
23	水	天皇誕生日				
24	木	ごはん・鯖の西京焼き・ひじきの煮物 鶏ごぼう汁・豆乳プリン・牛乳	さわら みそ 油揚げ 鶏 肉 生揚げ ゼラチン 豆 乳 牛乳 ひじき 寒天	米 砂糖 しらたき こん にく 油	にんじん さやいんげん しょう が ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ	792 35.4
25	金	きな粉揚げパン・肉団子スープ・ポテトサラダ・はっさく・牛乳	きな粉 豚肉 たまご 牛 乳	コッペパン 砂糖 片栗 粉 マロニー じゃが芋 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ きくらげ たけのこ きゅうり コーン 玉 ねぎ オレンジ	721 27.5
28	月	発芽玄米入りごはん・鯖の文化干し 肉じゃが・なめこ汁・りんごジュース	鯖 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 玄米 しらたき じゃ が芋 砂糖	にんじん さやいんげん こまつな りんご 玉ね ぎ なめこ ねぎ	767 30.1



栄養士 池田昌代・池上香織

高校





2022年2月		献立紹介
15	火	『かじきの和風ステーキきのこあんかけ』は、えのき、しめじ、なめこの3種類のきのこがつかわれています。小麦粉をまぶして、油を塗ってオーブンで焼いたかじきにきのこがたくさんつかわれたきのこあんをかけて食べてください。きのこには、おなかの調子を良くしてくれる働きのある食物繊維がたくさん含まれています。きのこが苦手な人も少しでもいいので食べてみましょう。
17	木	『鮭の塩麴焼き』は、鮭を塩麴に漬け込みオーブンでふっくら焼きます。塩麴にはからだを疲れにくくするはたらきや、おなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。ほかにも塩麴に含まれる麹菌にはプロテアーゼという成分が含まれていて、たんぱく質をアミノ酸に変える作用があり、肉や魚を漬け込むことでやわらかくする効果や旨味を増やす働きがあります。
18	金	2月の注目食材は「フルーツ」です。新渡戸ごはんでは『いちご』、『ポンカン』、『はっさく』が登場します。冬に旬を迎えるフルーツにはビタミンCがたくさん含まれており、風邪や病気にかかりにくくする働きのあるめんえき力を高める効果があります。冬の寒い時期は体調をくずしやすく、また新型コロナウイルスも流行しているためフルーツを積極的に食べて元気に過ごせるようにしましょう。
21	月	『マーボー豆腐』の「マーボー」は漢字で「麻婆」と書きます。味付けをピリ辛にするために「豆板醤」をつかっています。豆板醤はそら豆を発酵させて味噌をつくり、唐辛子の塩漬けなどを加えた調味料です。豆板醤は油で炒めて火を通すことで香りやうま味を引き出すことができ、中華料理には欠かせない調味料のひとつです。新渡戸ごはんのマーボー豆腐は野菜がたくさんつかわれています。ご飯にたっぷりかけて食べてください。
22	火	『石狩汁』は、北海道の代表的な郷土料理です。鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理で、鮭の大漁を祝う際に漁師たちがとれたての鮭をぶつ切りして味噌汁に入れ、ご褒美として食べていたといわれています。また昭和20年代ごろ石狩市で行われている鮭漁が注目されました。その漁を見るために多くの観光客が集まりましたが、地びき網漁は網を海に入れてから引き上げるまで時間がかかるため、その待ち時間に観光客に「石狩汁」をふるまったところ美味しいと評判になり、全国的に知られるようになったといわれています。
25	金	『きな粉揚げパン』は、新渡戸ごはん大人気のメニューです。高温の油でカリッと揚げたコッペパンに、甘いきな粉砂糖をたっぷりまぶします。『肉団子スープ』は、豚ひき肉にねぎやしょうがなどを混ぜ肉だねをつくり、できあがった肉だねをひとつひとつ丁寧に丸めスープに入れます。具たくさんなので寒い時期にピッタリなスープです。たくさん食べましょう。

## 2月3日は「節分」です

節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、昔は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、特に大切にされていました。

## 節分にまつわる食材

### 「大豆」

豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口に巻いて鬼＝邪気をはらい、自分の歳の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

### 「恵方巻」

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角)を向いて無言のままかじって食べます。切って食べないのは「縁を切らない」ためとされます。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

## 朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう！

1年で最も寒い時期と言われているのが2月です。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんが大切です。脳は寝る間も働いているため、朝目が覚めた時にはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

# NITOBEGOHANDAYORI

## BEANS STEW RECIPE

### ビーンズシチュー 10人分

・油	10g	・塩	10g
・豚肉	150g	・こしょう	少々
・白ワイン	10g	・油	20g
・玉ねぎ	400g	・バター	20g
・にんじん	100g	・小麦粉	50g
・豚骨スープ	900g	・パセリ	少々
・大豆(乾燥)	100g		
・ダイストマト	100g		
・トマトピューレ	30g		
・じゃが芋	500g		
・ソース	50g		
・ケチャップ	90g		



### ビーンズシチューの作り方 (Aホワイトルウ)

- ①Aの油・バターを鍋に入れ、バターがしっかりと溶けたら、小麦粉をふるい入れてダマにならないよう油となじませます。
- ②ルウが焦げないように混ぜ続け、全体がしっとりなめらかな状態になるように加熱します。  
ホワイトルウの出来上がり
- ③乾燥の大豆を泡が出なくなるまで水で洗い、たっぷりの水で茹でます。食べられる固さになったらザルにあげておきましょう。
- ④油でお肉を炒め、ある程度火が通ったら白ワインも加えます。
- ⑤玉ねぎとにんじんを入れ、軽火が通るくらいまで炒めます。
- ⑥トマトを加えて酸味が飛ぶようにじっくりと煮込みます。
- ⑦豚骨スープを入れます。
- ⑧③で茹でた大豆とじゃが芋をやわらかくするように煮ます。
- ⑨Aのホワイトルウを少しずつ加えながらしっかりと混ぜとろみをつけます。
- ⑩調味料を入れて味を調べ、仕上げにパセリを加えて完成です。



A



①油とバターを加熱し粉をふるい入れます



②ルウは焦がさないようにして、色はこのくらいまで



③たっぷりの水で大豆を茹でます



④お肉を炒めます



⑤玉ねぎとにんじんを軽く炒めます



⑥トマトを加えてじっくり煮込みます



⑦豚骨スープを加えましょう(豚骨と香味野菜からとっています)



⑧じゃが芋と茹でた大豆を加えてやわらかくなるまで煮ます



⑨ホワイトルウを少しずつ加えてとろみをつけます



⑩調味料を入れて味を調べ、パセリを加えて完成です

## にとべごはん1月試食会(子ども園)の様子!!

### メニュー

- ◇菜飯ごはん
- ◇鯖のオニオンソースかけ
- ◇白菜のゆず風味
- ◇さつま芋のみそ汁
- ◇抹茶ミルクゼリー



子ども園の保護者から抽選で保護者の方々に開催いたしました！大変好評で多くの方にお申込みいただき、アンケートでも大好評でした！！子ども達の食べている様子もLIVE配信でご覧いただきながら和やかな雰囲気で行われました。

小学校では3月に試食会を行う予定です。にとべごはんの魅力をごより多くの保護者様に知っていただきたいです♪

ご参加いただきました皆様ありがとうございました！！

## Pickup NEWS part2

- メニュー ◇北京ダック風サンド ◇春雨サラダ  
◇卵とキャベツのスープ ◇さわやかライチプリン



1月28日の当日。なんと井上シェフが園児の食事に合わせてリモートで参加！！子どもたちからの『おいしー！おいしー！！』のコメントをたくさん聞きました！！おかわりの行列もいつも以上で、ほぼ完食でした！！一流の味にふれ、一流の感覚が磨かれていくのを感じました。

