

豊かな食のある生活 *にとべごはん*

NITOBE GOHAN

明けましておめでとうございます
 楽しい冬休みを過ごせましたか？
 冬場は空気が乾燥し風邪を引きやすい季節です。
 にとべごはんをたくさん食べて、
 3学期も元気に過ごしましょう！

Check!



Check!



左) 中川ほのかさん (勤続5年)
 担当: 小中高の給食
 趣味: ギター

右) 高橋知世さん (勤続2年)
 担当: 子ども園の給食
 趣味: 読書

January



Pickup NEWS part 1

保護者の皆様に朗報！！



にとべごはんの試食会を12月9日(木) 小学生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！！
 子ども園では1月21日(金) 3名から試食会をスタート致します。にとべごはんの魅力をぜひより多くの保護者様に知っていただきたいと思います♪

KONDATE



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	
8	土	始業式				
11	火	ごはん・チキン南蛮・野菜とひじきのおかか和え 芋団子汁・りんごジュース	鶏肉 たまご 削り節 牛乳 ひじき	米 片栗粉 砂糖 じゃ が芋 油 マヨネーズ	パセリにんじん りんご 玉 ねぎ キャベツ ごぼう だい こん 椎茸 ねぎ	781 23.4
12	水	新春おこわ・松風焼・野菜の生姜醤油和え なめこ汁・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	あずき 枝豆 豚肉 鶏肉 た まご みそ 油揚げ 豆腐 は んぺん ゼラチン 牛乳 寒 天	米 もち米 砂糖 パン 粉 砂糖	にんじん チンゲンツアイ 糸みつ ば コーン ねぎ しょうが もやし きゅうり なめこ いちご レモン	804 39.5
13	木	ごはん・白身魚のサクッと揚げ・肉じゃが 具だくさん汁・桃ゼリー・牛乳	メルルーサ 豚肉 鶏 肉 油揚げ ゼラチン 牛乳 寒天	米 小麦粉 片栗粉 し らたき じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 油	にんじん さやいんげん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ だい こん 椎茸 しめじ えのきたけ ねぎ もも	747 30.7
14	金	ミルクパン・餅グラタン・押し麦のサラダ ミネストローネ・ジョア	鶏肉 ベーコン 豚肉 ジョア 牛乳 生クリ ム チーズ	ミルクパン 小麦粉 も ち 麦 砂糖 油 バター	パセリ にんじん 赤ピーマン トマ ト 玉ねぎ マッシュルーム れんこ ん きゅうり コーン にんにく セロ リー キャベツ	746 22.1
17	月	ごはん・かじきのスティック揚げ じゃが芋のそぼろ煮・石狩汁・オレンジゼリー・牛乳	めかじき 豚肉 さけ みそ ゼラチン 牛乳 昆布 寒天	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 こんにゃく 油 バター	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 オレンジ	767 29.8
18	火	ガーリックトースト・ビーンズシチュー コーン入りサラダ・いちご・牛乳	豚肉 大豆 牛乳	ソフトフランス じゃが 芋 小麦粉 マーガリ ン 油 バター	パセリにんじん トマト 玉 ねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご	764 28.1
19	水	ごはん・豚肉のネギ塩焼き・白菜とほうれん草ごま和え にら玉スープ・豆乳プリン・牛乳	豚肉 たまご ゼラチン 豆乳 牛乳 寒天	米 片栗粉 砂糖 じゃ が芋 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん に ら にんにく ねぎ はくさい 玉ねぎ 椎茸 しめじ	809 31.6
20	木	発芽玄米入りごはん・錦卵・納豆和え 和風カレースープ・ぶどうゼリー・牛乳	鶏肉 たまご 納豆 ベーコン ゼラチン 牛 乳 ひじき 寒天	米 玄米 砂糖 油	にんじん ほうれんそう こ まつな 玉ねぎ もやし ご ぼう だいこん キャベツ ねぎ ぶどう	785 32.2
24	月	ごはん・山賊焼き・キャベツとじゃこのごまサラダ 玉ねぎと卵の味噌汁・りんごゼリー・牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 み そ たまご ゼラチン 牛 乳 じゃこ 寒天	米 片栗粉 砂糖 油 ご ま ごま油 油	にんじん にんにく しょう がが キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご	800 30.6
25	火	ひじき入り炊き込みご飯・ぶりの西京焼き 磯浸し・白菜のスープ・小豆ミルク白玉	鶏肉 油揚げ ぶり み そ 削り節 豚肉 あず き ひじき のり 牛乳	米 しらたき 砂糖 白 玉もち	にんじん さやえんどう ほう れんそう こまつな しょう が もやし 玉ねぎ はくさい	743 30.0
26	水	麦ごはん・イカのチリソースがけ ビーフン炒め・中華卵スープ・ジョア	いか 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご ジョア	米 麦 片栗粉 砂糖 ビーフン 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 赤 ピーマン こまつな にんに く しょうが ねぎ 玉ねぎ た けのこ 煮きくらげ	722 26.9
27	木	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・野菜のごま醤油和え 鶏ごぼう汁・和風ミルクゼリー・牛乳	さけ みそ 鶏肉 油揚 げ 豆腐 ゼラチン 牛 乳 寒天	米 砂糖 片栗粉 黒砂 糖 油 バター ごま	青ピーマンにんじんこまつ な ほうれんそう しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし だ いこん 椎茸 ねぎ	768 38.0
28	金	ちゃんぽんうどん・和風ポテトサラダ・みかん・牛乳	豚肉 竹輪 豆乳 みそ ツナ 牛乳	うどん じゃが芋 油 ご ま油 マヨネーズ	にんじんにら 万能ねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ ねぎ きゅうり み かん	760 27.0

栄養士 池田昌代



2022年1月

2022年1月

献立紹介

12	水	みなさん、あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごすことができましたか？新年のにとべごはんということで、今日はお正月に食べるおせち料理の中から一つ取り入れました。『松風焼』は、雨や風に負けず、寿命が長い松の木に見立てた料理です。にとべごはんをたくさん食べて今年も寒さに負けない元氣なからだをつくりましょう。
14	金	11日は「鏡開き」でした。みなさんのおうちでは、正月飾りのかがみもちを下して食べましたか？かがみもちには神様がいて、たましいが吹き込まれているとされています。今年1年の健康を願って食べましょう。にとべごはんでは『もちグラタン』として登場します。よくかんでのどに詰まらせないように気を付けながら食べましょう。
18	火	『ビーンズシチュー』には、その名のとおり豆がたくさんはっています。たくさんの種類がある豆類の中でもこの料理には大豆がつかわれています。大豆は私たちの食生活の中でたくさん登場している食材です。大豆は変身を得意とする食材で、みそやしょうゆの調味料類や、豆腐や油揚げなども大豆からできています。今日のシチューには加工していないそのままの大豆がたっぷりはいっているのでよく味わってみてください。
19	水	今月の注目食材は「ほうれん草」です。冬が旬の野菜「ほうれん草」と「白菜」をたくさんつかって『白菜とほうれん草のごま和え』にしました。白菜は先月おいしさを紹介した野菜でした。ほうれん草も白菜とおなじく冬においしくなる野菜で、色が濃く、栄養分が増え甘みも増します。野菜の中でも鉄分が多く、鉄分の吸収を助けるビタミンCもたくさんもっています。今回は、野菜の苦手な人でも食べやすいごま和えにしました。
25	火	『ぶりの西京焼き』の「ぶり」は、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚の代表格です。関東では大きくなるにつれ、ワカシー・イナダー・ワラサー・ぶりと呼び名が変わっていきます。地方によって呼び名に違いがあり、関西や石川県の能登地方での呼び名もあるそうです。冬にあぶらがのりおいしくなるぶりをぜひ食べてください。
27	木	『鮭のちゃんちゃん焼き』は北海道の郷土料理の一つです。北海道では大きな鉄板で三枚におろした鮭を、キャベツ・玉ねぎ・にんじん・もやしなどのたくさんの野菜といっしょに焼き、みそダレを加えて混ぜながら食べる豪快な漁師料理です。みそとバターがきいたタレはお魚も野菜も食べやすくしてくれます。
28	金	昨日は北海道の郷土料理、そして今日は長崎県の郷土料理『ちゃんぽん』です。鶏ガラとこみ野菜でじっくりとおいしいスープをとり、豚肉やちくわの他に、にんじん・キャベツ・にら・ねぎなどたくさん野菜を加えて、色々な食材のおいしさを引き出します。豆乳とみそでまろやかなスープに仕上げます。麺にたっぷりかけて食べてください。



あけましておめでとうございます



みなさん楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。今の学年で過ごすのも残りわずか、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。体調を崩さないように過ごしてほしいと思います。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。「正月太り」になっていませんか？規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、健康に気を付けてください。

食べすぎをふせぐコツ

主食とおかずを
バランスよく食べる

よくかんで味わって食べる
調味料を使いすぎない

腹八分目を心がける
(食べ過ぎない)

日本の行事 と 「もち」

お雑煮(正月)

東日本では角もち

西日本では丸もち



鏡もち(正月・鏡開き)



お年玉は、もともと“お金”ではなく“もち”でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。



NITOBEGOHANDAYORI

NITOBE CURRY RECIPE

カレー 10人分

・油	10g	・じゃが芋	250g
・にんにく	10g	・油	35g
・しょうが	10g	・バター	35g
・玉ねぎ	350g	・小麦粉	8g
・にんじん	100g	・塩	10g
・とり肉	150g	・こしょう	少々
・カレー粉	10g	・ソース	20g
・酒	10g	・しょうゆ	5g
・豚骨スープ	850g	・ガラムマサラ	少々
・ダイストマト	150g		
・りんご	5g		
・油	10g		
・クミン粒	少々		
・玉ねぎ	140g		
・クミン粉	少々		
・コリアンダー	少々		
・ターメリック	5g		



カレーの作り方 (Aベース → Bブラウンルウ → カレー)

- ①フライパンにAの油とクミン粒を入れ、香りがたつまで炒める。
- ②Aの玉ねぎを加え濃い茶色になるまでじっくりと炒める。
- ③玉ねぎを炒め終わったら、Aのスパイス類をふるい入れしっかりとなじませる。
ベースの出来上がり
- ④B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。
- ⑤ルウが焦げないように混ぜ続け、アーモンド色になるまで加熱します。
ブラウンルウの出来上がり
- ⑥油でお肉を炒め、火がとおったら一度お肉を取り出します。
- ⑦お肉を炒めた鍋でじゃが芋以外の野菜を炒め、トマトを加えて煮こむ。
- ⑧豚骨スープ・りんご・Aのベースを加えじっくりと煮込みます。
- ⑨じゃが芋を加えやわらかくなるよう煮ます。
- ⑩Bのブラウンルウを少しずつ加えながらしっかりと混ぜてとろみをつけます。
- ⑪カレー粉や残りの調味料を入れて味を調えて完成です。



A



①クミン粒と炒め
真っ白な玉ねぎが
こんもりあります



しばらく炒めると玉
ねぎはしんなりとし
てきます



②玉ねぎの色が茶
色く、量も1/10ほ
どに減ってきます

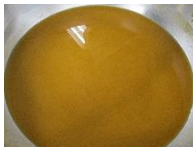


数種類のスパイス
をたっぷりにつか
います



③ダマにならない
ように玉ねぎに加
える

B



⑤ルウは焦がさな
いようにして、色は
このくらいまで



⑥煮込みでお肉が
なくなるよう一度
取り出す



⑦にんじん・玉ね
ぎをしっかりと炒め
ましょう



⑧トマトや豚骨
スープ・ベースなど
とじっくりと煮込む



⑩ルウでとろみをつ
け、調味してで
きあがり

にとべごはん試食会の様子！！

試食会メニュー

- 発芽玄米入りごはん
- かじきの菜種焼き
- 野菜とひじきのおかか和え
- 豚汁
- ほうじ茶ブラマンジェ



ご参加いただきました皆様ありがとうございました！！



Pick up Newspart2

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にとべごはんが登場します！まずは、子ども園からスタートします！！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、1月28日（金）新しい境地でご協力していただきます。

※小学校でも3月予定でスタート。

Thank
you

SEE
you