

# NITOBEGOHAN

今年度最後の月になりました。今年の新渡戸ごはんはどうでしたか？新渡戸ごはんと共にたくさんの思い出を振り返ってほしいです。



## にとべごはん

NITOBE GOHAN

### NEWS RELEASE

NITOBEGOHAN 学校法人 新渡戸文化学園 謹言

学校法人新渡戸文化学園（東京都野村、理事長 平野昭博）と、一般社団法人全日本・食学会（東京都港区、理事長 村田西弘）が、このたび包括連携協定を締結いたしました！！



2022.02.18 新渡戸文化学園における協定式

全日本・食学会との包括連携協定により、「にとべごはん」（給食）の新たなレシピを開発する等、プロの料理人・シェフの方々と組んだ食にかかわるプロジェクト推進が可能となります。

今回の協定を機に、互いがある人的資源、知見及び情報等の効果的活用を図りながら、学校給食の質の向上、食に関する教育、SDGs及びその普及に資するよう、本学のフードサービスセンター、子ども園、小中高、アフタースクール、短大を拠点として積極的に協働してまいります。



一般社団法人 全日本・食学会  
代表理事 村田西弘（東京都港区）  
全日本・食学会  
AJFA  
ALL JAPAN  
FOOD ASSOCIATION  
全日本・食学会は、食の文化の発展と食の安全・安心の確保を目的として、食の専門家と連携し、食に関する研究・開発・普及に努めています。

## Pick up News part1

### にとべごはんが進化します！！

全日本・食学会との包括連携協定により、「にとべごはん」（給食）の新たなレシピを開発する等、プロの料理人・シェフの方々と組んだ食にかかわるプロジェクト推進が可能となります！

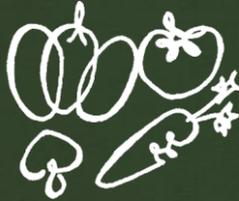
フードサービスセンターの栄養士の新たなチャレンジを応援ください！！

詳細は、学園HPからもご覧いただけます！！

# 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	
1	火	ミルクパン・ポークチャップ・フレンチサラダ かぶのスープ・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	豚肉 ゼラチン 牛乳 寒天	ミルクパン 砂糖 油	にんじん パセリ 玉 ねぎ キャベツ きゆ うり しょうが かぶ ねぎ いちごレモン	723 34.0
2	水	ごはん・竹輪チーズの磯辺揚げ キャベツとじゃこのごまサラダ 野菜たっぷりスープ・オレンジゼリー・牛乳	竹輪 たまご 削り節 ゼラチン 牛乳 チー ズ 青のり じゃこ 豚 肉 寒天	米 小麦粉 じゃが 芋 砂糖 油 ごまご ま油 油	にんじん こまつな キャベツ きゆうり しょうが 玉ねぎ た けのこ オレンジ	707 26.2
3	木	ちらし寿司・鮭の塩焼き・野菜とひじきのおかか和え すまし汁・コーヒー牛乳	たまご エビ たらさ け 削り節 豆腐 ミ ルクコーヒー ひじき	米 砂糖	にんじん さやえん どう ほうれんそう かんぴょう 椎茸 た けのこ キャベツ し めじ ねぎ	758 36.2
4	金	カレーうどん・和風ポテトサラダ・いちご・牛乳	豚肉 かまぼこ ツナ 牛乳	うどん 片栗粉 じゃ が芋 油 マヨネー ズ	にんじん ほうれん そう 万能ねぎ だい こん 玉ねぎ ねぎ きゆうり いちご	731 25.5
11	金	☆☆☆ 小学校6年生リクエスト給食 ☆☆☆				
14	月	☆☆☆ 中学校3年生リクエスト給食 ☆☆☆				
15	火	ミートソーススパゲティ シーフードイタリアンサラダ・デコポン・牛乳	牛肉 豚肉 エビ い か 牛乳 チーズ	スパゲッティ 小麦 粉 砂糖 油 オリー ブ油	にんじん 青ピーマ ントマト パセリ 玉 ねぎ セロリー キャ ベツ きゆうり デコ ポン	813 35.5
19	土	卒業式・修了式				

栄養士 池田昌代

中学校



# 2022年3月

## 2022年3月

### 献立紹介

1	火	『ポークチャップ』は、豚肉と玉ねぎをケチャップやウスターソース・砂糖などの調味料で炒めてつくる料理です。この料理は、玉ねぎをあらかじめやわらかく、甘みを引き出すようにじっくりと炒めておくことがポイントです。玉ねぎの甘みとケチャップの酸味で食欲がすすみます。『かぶのスープ』の「かぶ」は、もうそろそろ旬が終わる野菜です。やわらかい甘いかぶをうまみの溶けだしたスープといっしょに楽しんでください。
2	水	『竹輪チーズの磯辺揚げ』は、大きく太い竹輪に棒状のチーズを入れて、青のりのたっぷり入った衣をつけて油で揚げます。この衣はたまごをたくさんつかってもったりとした衣にします。そうすることで竹輪全体に衣がつき、おいしい磯辺揚げをつくることができます。食べたときに中からチーズがでてくるのも嬉しいメニューです。
3	木	今日は「ひな祭り」です。下でも紹介していますが、ひな祭りとは女の子の健やかな成長を願う行事です。行事食として新渡戸ごはんでは『ちらし寿司』を出します。かんぴょう・たけのこ・にんじん・しいたけなどたくさんの具がはいった酢飯に、エビや炒り卵、ピンク色のでんぶや緑色のきぬさやなどを散らして色鮮やかなちらし寿司をつくります。寒い日が続きますがもう少しで春です。目からも春を感じてひな祭りを祝いましょう。
11	金	今日は小学校6年生のリクエスト給食です。 今月は小学6年生・中学3年生の両方からアンケートをとっています。中には第1位が同じものもありました。来週には中学3年生のリクエスト給食がありますが今日の新渡戸ごはんも人気のものが入っています。3年間の思い出を振り返りながらぜひ食べてください。
15	火	今日は3年生のリクエスト給食です。 3年生がこの3年間で食べた新渡戸ごはんの中で1番好きなメニューがはいります。みんなは1位がどんなメニューだと思いますか？3年生は自分の入れたメニューがランキングに入っているでしょうか？みんなも自分が3年生になったときに何を入れたいかぜひ考えておいてください。

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？好きなごはんはたくさん食べられましたか？苦手なものは食べられるようになりましたか？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ってみましょう。ごはんの前におやつを食べすぎてしまったり、苦手な食べ物を避けてしまったりしていませんか？ご飯をバランスよく食べる習慣を身につけ、新しい学期に備えて体調を整えましょう。4月に元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

## ひな祭り

3月3日はひな祭りです。ひな祭りとは女の子の成長を願う行事で、桃の花が咲く季節ということから「**桃の節句**」とも言われています。

### ちらし寿司

ちらし寿司にはえびやレンコンなどの縁起の良い食材が使われています。えびには「えびのように腰が曲がるまで長生きする」という長寿の願いが込められており、レンコンは大きく穴が開いていることから「先まで見通すことができる」という意味があります。

### ひしもち

ひしもちとは女の子の成長や厄除け、子孫繁栄、長寿を願って飾られます。ひしもちの赤、白、緑の3色にも意味が込められています。

**赤**: 魔除け、桃の花  
**白**: 子孫繁栄、長寿、雪  
**緑**: 厄除け、新緑



# NITOBEGOHANDAYORI

## HAYASHI RICE RECIPE

### ハヤシライス 10人分

・油	10g	・ケチャップ	30g
・にんにく	5g	・ウスターソース	30g
・牛モモ肉	200g	・しょうゆ	10g
・赤ワイン	20g	・砂糖	20g
・玉ねぎ	300g	・水	40g
・マッシュルーム	100g	・バター	20g
・小麦粉	100g		
・バター	30g		
・油	30g		
・トマトジュース	200g		
・ダイストマト	200g		
・豚骨スープ	800g		
・塩	少々		
・こしょう	少々		



### ハヤシライスの作り方 (A ブラウンルウ → B カaramel)

- ①Aの油・バターを鍋に入れ、バターがしっかり溶けたら小麦粉をふるい入れてダマにならないように油になじませます。
- ②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
- ③Bの砂糖と一部の水を鍋に入れ、火にかけて煮詰めます。残りの水は軽火にかけて温めておきます。
- ④煮詰め続け濃い茶色になったら火を止め温めておいたお湯を少量ずつ加えます。(飛び跳ねやすいのでやけどに注意してください。) カaramelの出来上がり
- ⑤油で牛モモ肉を炒め、ある程度火が通ったら赤ワインを加えます。お肉に完全に火が通ったら一度取り出します。
- ⑥玉ねぎをやわらかくなるまでじっくり炒め、半量を取り出します。
- ⑦トマト類を加えて酸味が飛ぶように煮込みます。
- ⑧マッシュルーム、豚骨スープを入れます。
- ⑨Aの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調味料で味を調え、仕上げにBのカaramel、バターを加えて完成です。



**A**

油とバターを加熱し粉をふるい入れます

ルウは焦がさないようにして、色はこのくらいまで

煮込みでお肉がなくならないよう一度取り出す

玉ねぎを炒めます

玉ねぎをやわらかくなるまでじっくり炒めます

全体の半量の玉ねぎを取り出しておきます。

トマト類を加えてじっくり煮込みます

ブラウンルウを少しずつ加えてとろみをつけます

調味料で味を調え、カaramel、バターを加えます

バターが溶けたら完成です

## にとべごはん試食会のお知らせ

子ども園：3月15日（火）

小学校：3月16日（水）

感染対策の上、人数を制限させていただき、実施させていただく予定でございます。

場合により、延期、中止になる旨、ご了承ください。詳細は、各校よりご連絡いたします。

子ども園試食会について、延期させていただきました。お申込みをされた保護者様においては、ご協力いただきましてありがとうございました！！

Thank you

SEE YOU

## PickupNews part2



メニュー

- ごはん
- 鶏肉のチリソース煮込み
- 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

小学校のにとべごはんにいよいよ、スターシェフのレシピが登場します！！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いただきました。