

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

学校法人新渡戸文化学園（東京都中野区、理事長 平沼國典）と、
一般社団法人全日本・食学会（東京都港区、理事長 村田哲弘）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いての協定式

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、互いが有する人的資源、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、拡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
理事長 村田哲弘（東京府、江東区出身）
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、日本全国の食の専門家、料理人、シェフ、フードサービス事業者、食料関係者等が参加する組織です。食の文化の発展と食の安全・安心の確保を目的として、日本全国の食の専門家、料理人、シェフ、フードサービス事業者、食料関係者等が参加する組織です。

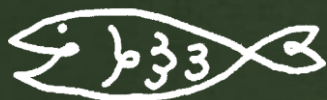
Pick up News part1

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 きゅう 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 きゅうり 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 きゅうり いちご	731 25.5
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・デコボン・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 きゅうり デコ ボン	813 35.5
16	水	卒業式				
19	土	修了式				

栄養士 池田昌代

高校



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。やわらかく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付き、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します。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。
15	火	新渡戸ごはんの『ミートソーススパゲティ』は、玉ねぎ・にんじん・セロリ・ピーマンなどの野菜がたっぷり入ったミートソースです。色々な食材を入れることでたくさんのおいしさが混ざり合っとてもおいしいソースに仕上がります。スパゲティにたくさんかけて食べてください。
16	水	卒業式

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 ブラウンルー → B カラメル)

- 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ルー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。
ブラウンルーの出来上がり
- ③Bの砂糖と一部の水を鍋に入れ、火にかけ煮詰めます。残りの水は軽く火にかけ温めておきます。
- 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。)
カラメルの出来上がり
- 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のルー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のカラメル、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

ルー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

ブラウンルーを少しずつ加えてとろみをつけます

調味料で味を調え、カラメル、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

SEEK

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。