

NITOBEGOHAN

桜も咲いてすっかり春の陽気になりましたね。新生、入学おめでとうございました。新渡戸ごはんのおいしい給食を食べ、新渡戸ごはんのおいしい給食を食べ、元気に過ごしてもらえよう、食事面でサポートして行きます！今年度もみんなに楽しく、楽しい給食を届けられるように新渡戸ごはんは新しい挑戦をしていく予定です。お楽しみに♪



にとべごはん

NITOBE GOHAN

Pick up News part1

全私学新聞3月3日号に掲載されました！！

全日本・食学会との包括連携協定と締結した様子やにとべごはんの取り組みについて、メディアからも注目されています。

スターシェフコラボ、包括連携協定等など、少しでもにとべごはんがお客様の力になるようサポートしていきますので、新たな取り組みについても引き続き、応援よろしくお願いたします♪



KONDATE

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	金	柏型パン・枝豆コロッケ・スティックサラダ ミネストローネ・ヨーグルト・牛乳	豚肉 たまご ベーコン 大豆 牛乳 ヨーグルト	柏型パン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 バター	にんじん 菜の花 ブロッコリー トマト パセリ えだまめ 玉ねぎ だいこん きゅうり にんにく セロリー キャベツ	793 30.1
11	月	ごはん・千草焼き・磯浸し・せんべい汁 キウイフルーツ・牛乳	めかじき みそ 鶏肉 牛乳 のり	米 小麦粉 せんべい マヨネーズ ごま	にんじん 万能ねぎ ほうれんそう こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ キウイフルーツ	771 32.3
12	火	ごはん・鶏肉の竜田揚げ・野菜のごま和え 若竹汁・ミルクゼリー・苺ソース・牛乳	鶏肉 豆腐 かまぼこ ゼラチン 牛乳 わかめ 寒天	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	さいやいんげん にんじん ほうれんそう しょうが もやし たけのこ いちご レモン	774 29.1
13	水	発芽玄米入りごはん・錦卵・野菜の酢みそ和え 豚汁・コーヒー牛乳	鶏肉 たまご みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 ミルクコーヒー ひじき わかめ	米 玄米 砂糖 さといも こんにゃく 油 ごま ごま油	にんじん 菜の花 玉ねぎ きゅうり だいこん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	760 29.5
14	木	わかめごはん・鯖の西京焼き・肉じゃが 五目汁・マスカットゼリー・牛乳	さわら みそ 豚肉 豆腐 ゼラチン わかめ 牛乳 寒天	米 砂糖 しらたき じゃが芋 こんにゃく	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ ぶどう	748 34.2
15	金	麦ごはん・イカのチリソース・切り干し大根の中華和え 中華卵スープ・アセロラゼリー・牛乳	いか 鶏肉 豆腐 たまご ゼラチン 牛乳 寒天	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ だいこん きゅうり 玉ねぎ きくらげ たけのこ アセロラ	757 29.5
18	月	ミートソーススパゲティ・ポテトサラダ・りんご・牛乳	牛肉 豚肉 牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン トマト 玉ねぎ セロリー きゅうり コーン りんご	813 30.1
19	火	タケノコごはん・鮭の塩焼焼き・野菜の生姜醤油和え 春キャベツのみそ汁・オレンジゼリー・牛乳	さけ 油揚げ 豆腐 みそ ゼラチン 牛乳 寒天	米 塩麩 砂糖	さいやえんどう チンゲンツァイ にんじん たけのこ もやし きゅうり しょうが キャベツ ねぎ オレンジ	798 37.9
20	水	ごはん・豚肉のネギ塩焼き・じゃが芋のそぼろ煮 具だくさん汁・豆乳プリン・牛乳	豚肉 鶏肉 油揚げ ゼラチン 豆乳 牛乳 寒天	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん こまつな にんにく ねぎ しょうが 玉ねぎ 椎茸 だいこん しめじ えのきたけ	832 33.7
21	木	ドライカレー・にんじんツナサラダ・いちご・牛乳	豚肉 牛肉 ツナ チーズ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油 バター ごま	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ マッシュルーム りんご らっきょう オレンジ	805 29.9
22	金	きな粉揚げパン・キャベツと肉団子のスープ ちくわ入りごま和え・せとか・牛乳	きな粉 豚肉 たまご 竹輪 牛乳	コッペパン 砂糖 片栗粉 マロニー 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ たけのこ きくらげ もやし せとか	712 30.1
25	月	山菜うどん・納豆和え・小豆ミルク白玉・牛乳	削り節 鶏肉 油揚げ 納豆 あずき 昆布 牛乳	うどん 砂糖 白玉もち 油	にんじん ほうれんそう わらび しめじ たけのこ ぜんまい えのきたけ ねぎ もやし	804 31.3
26	火	ぶどうパン・鯖のグリルラタトゥイユソースがけ ソイスープ・ジョア	まさば ベーコン 豆腐 乳 ジョア 牛乳	ぶどうパン 小麦粉 オリーブ 油	トマト 赤ピーマン 青ピーマン にんじん ブロッコリー パセリ にんにく ズッキーニ なす 玉ねぎ 黄ピーマン コーン キャベツ	795 36.5
27	水	豚丼・菜の花のお浸し・じゃが芋のみそ汁・たんかん・牛乳	豚肉 削り節 みそ 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 しらたき じゃが芋	にんじん さやいんげん トマト ブロッコリー 菜の花 こまつな 玉ねぎ ごぼう りんご もやし だいこん ねぎ たんかん	814 32.1
28	木	ごはん・豆腐の真砂揚げ・キャベツとじゃこのごまサラダ むらくもスープ・ぶどうゼリー・牛乳	豆腐 エビ 鶏肉 たまご ゼラチン 牛乳 しらす じゃこ 寒天	米 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油 油	にんじん チンゲンツァイ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん しめじ ぶどう	747 31.8
29	金	昭和の日				

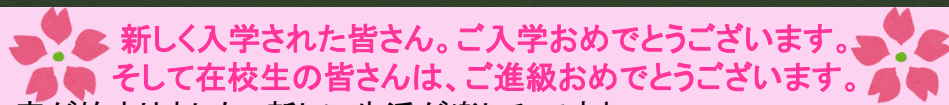


2022年4月

2022年4月

献立紹介

12	火	人気の『鶏肉の竜田揚げ』です。やわらかい鶏もも肉を、しょうが・酒・しょうゆなどの調理量にしっかりと漬け込んで、片栗粉をまぶして油で揚げます。味がよしみ込んで、ジューシーな竜田揚げができあがります。ごはんとの相性ばつぐんなメニューです。
18	月	今日から小学校1年生の給食が始まります。新渡戸ごはんの『ミートソーススパゲティ』は、野菜がたっぷりとつかわれていてたくさんのおいしさはあったソースになっています。玉ねぎやにんじんだけでなく、実はセロリやピーマンもたくさんは入っていますが、じっくりと煮込むことで食べやすくなっています。
19	火	今日の献立は春が旬の食材をたくさんつけたメニューです。春に芽を出すタケノコをたっぷりつけた『タケノコごはん』は、油揚げといっしょにおだして炊き込みます。タケノコは成長がとても早い野菜で、1日で数十cmものびます。掘りたてのタケノコは香りがよくやわらかいです。汁物には「春キャベツ」が入っています。キャベツのやわかく甘い旬の味もぜひ味わってみてください。
22	金	新渡戸ごはんの人気『きな粉揚げパン』です。揚げパンをおいしく仕上げるポイントは、揚げすぎないこと！パンを揚げすぎてしまうと、パンが余分な油を吸いすぎてしまい、食べた時の食感がとても悪くなってしまいます。パンは油に入れたらサッと揚げて、油がかわいてしまう前にきな粉砂糖をたっぷりまぶしおいしく仕上げます。
25	月	春はたくさん山菜がとれる季節です。春の山菜は「タラの芽」「うど」「ふきのとう」「のびる」などたくさんの種類があります。新渡戸ごはんの『山菜うどん』には、「わらび」「ぜんまい」「たけのこ」がはいり春を感じさせてくれます。うどんにたくさんかけて食べてください。



新しく入学された皆さん。ご入学おめでとうございます。

そして在校生の皆さんは、ご進級おめでとうございます。

とうとう新年度が始まりました。新しい生活が楽しみです。

学校生活を楽しく過ごすには、まず健康でなければいけません。その健康を保つために重要なのは毎日の食事です。

新渡戸ごはんではみなさんが毎日を元気よく過ごせるように心を込めてつくります。

新渡戸ごはんってどんなごはん？

安全な手作りごはん

新渡戸文化学園の新渡戸ごはんは、栄養士・調理員が心をこめて手作りします。ちらし寿司・おはぎ・カレー・シチュー・コロッセ・デザートまで給食室でつくります。食品添加物は使いません。衛生面に注意して安全・安心でおいしい新渡戸ごはんを作っていきます。

和食を大切に

和食は、私たち日本人が受け継いできた食事ですが、今の日本人の食生活は欧米化し、和食を食べる機会がとても減ってきています。新渡戸ごはんでは、和食を多く取り入れ、和食のおいしさを知ってほしいと思っています。

いろいろな食品

その時期においしい野菜や果物、魚などを多く使って献立を立てています。いろいろな食材を組み合わせて、栄養のバランスがよくなるように工夫しています。



楽しい食事

なんといっても食事の時間は、1日の中でも楽しみの一つです。ランチデーやクリスマスメニュー、ひな祭りメニューなど季節や行事に合わせた楽しいごはんもあります。

プロのシェフが新渡戸ごはんを考えたり、新しいメニューも登場します。毎日の食事を楽しみにしてもらえたらうれしいです。

NITOBEGOHANDAYORI

CARROT JELLY RECIPE

キャロットゼリー 10人分

・ゼラチン	10g
・水	50cc
・人参	70g
・水	200cc
・オレンジジュース	350cc
・砂糖	30g
・水	100cc
・砂糖	20g



キャロットゼリーの作り方 (A シロップ)

- ①Aの水と砂糖を鍋にいれ火にかけます。砂糖が溶けたらシロップの完成です。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておきます。
- ②ゼラチンをふやかす用の冷水を容器にいれたらそこにゼラチンをふり入れ、ふやかします。
- ③人参は皮をむき、やわらかくなるように煮ます。少量の水と一緒に滑らかになるまでジューサーにかけます。
- ④残りの水とオレンジジュースを鍋に入れて温めます。
- ⑤60℃以上温まった④に、②のゼラチンと③の人参を加えゼラチンがしっかり溶けるまで混ぜながら加熱します。
- ⑥砂糖を入れて味をととのえます。
※砂糖の量は人参の甘みによって調整してください。
- ⑦好みの容器に移し、冷蔵庫で2~3時間冷やします。
- ⑧ゼリーが固まったのが確認できたら、①のシロップをかけて完成です。



ゼラチンをふやかします



やわらかく煮た人参と少量の水を滑らかになるまでジューサーにかけます



温めたゼリー液にゼラチンを入れてしっかり溶かします



容器に移し、2~3時間冷やして完成です

Pick up News part2

にとべごはんスターシェフ (小学校) の様子

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



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。



にとべごはん試食会 (小学校) の様子

メニュー

- 麦ごはん
- 白身魚のサクッと揚げ
- 肉じゃが
- 石狩汁
- 桃ゼリー
- 牛乳

【一部アンケートご紹介】

こんなに手を込めて作って下さっていることが実感できてとても感動しました！！

我が子が毎日おかわりしている理由がよくわかりました！！等々



予定しておりました子ども園の試食会については、中止とさせていただきます。またの機会にぜひお申し込みください♪