

給食だより 1月号

令和3年 12月 24日

西田地方保育園



今年も毎日の食生活を大切に、健康な1年を送ることが出来ました。

さて、今月は富山のおいしい食べものについて紹介します。旬の食材や伝統的な郷土料理に触れ、

家庭で富山の食文化を楽しんでみませんか。

富山のおいしい食べ物 紹介します!



春

シロエビ…透明感のある淡いピンク色の姿から「富山湾の宝石」と称されます。刺身として味わうだけでなく、寿司や昆布め、かき揚げなど、様々な料理で親しまれています。



香キャベツ…射水市で多く生産されています。雪の下で寒い冬を越し、春の雪解けと共に生長することで、甘さとやわらかさが増します。



夏

呉羽梨…収穫量の約7割を占める幸水は、酸味が少なく爽やかな味わいが特長です。また、水分を多く含むため、渴いた喉を潤します。



入善ジャンボすいか…平均重量は15~18kg、重いものは30kgにも及び日本一大きなすいかとして知られています。果肉はみずみずしく、上品な甘さがあるのが



秋

さといも…南砺市と上市町が主な産地として知られており、粘りが強く、やわらかくて甘みがあります。



白ねぎ…富山県内で幅広く作られています。主に田んぼだった農地を利用して生産され、県外にも多く出荷されています。甘みがあり、ジュシーでやわらかいため、県内外で好評です。



冬

なぶり…激しい荒波を乗り越えて富山湾にやってくるため、脂がのっています。富山では、刺身やぶり大根、ぶりしゃぶなどにして食べられています。



大かぶ…富山市の音川地区で多く生産され、直径13cm、重量1kg以上、大きいものは5kgにも及び大きなかぶです。実は真っ白ででき細かく、甘みがあります。



富山の郷土料理



【ぶり大根】 富山湾でとれたぶりを大根と一緒にしょうゆなどで煮た、富山の冬を代表する郷土料理です。

【いとこ煮】 報恩講などで食べられる料理です。根菜と小豆をみそやしょうゆで味付けします。

【べっこう】 溶き卵が入った甘い寒天です。べっ甲のかんざしに似ていることから「べっこう」と呼ばれます。

<献立紹介> 豚肉の塩こうじ焼き ~4人分~

- (材料)
- 豚肉 160g
 - 塩こうじ 12g
 - みりん 小さじ1/2
 - しょうが 少々
 - 油 少々

- (作り方)
- ① ①を混ぜ合わせる。
 - ② 豚肉に①を合わせて下味をつける。
 - ③ フライパンに油を熱して両面を焼く。

富山県産の豚肉で作ってね!

塩こうじがお肉を柔らかくしてくれるよ。



日	曜	保育園行事	午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ		
						未満児	以上児	飲み物
4	火		星たべよ・牛乳	ごはん	豆腐バーグ・甘酢和え・ひじき炒め煮・黄桃缶	おこめリング		牛乳
5	水		エリーゼ・牛乳	ごはん	焼肉・粉吹芋・トマト・コンソメスープ	アンパンマンおやさいせん	きらず揚げ	ジョアストロベリー
6	木		パンブキンせんべい・牛乳	ごはん	鮭のからあげ・ブロッコリーのごまだれ・切干大根含煮	ホットケーキ		牛乳
7	金		鮭ぼうろ・牛乳	七草がゆ	鶏肉のみそ焼き・ツナ昆布和え・黒豆煮豆	ぼたぼた焼き	かおり千枚	きになる野菜
8	土		ハイハイン・お茶		食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
11	火	一号認定児始業 110番の日 交通安全指導	アスパラガスビスケット・牛乳	◎食パン	焼きそば・チキンナゲット・コーンと和え	フルーツポンチ		お茶
12	水		親子サークル	むらさきもせんべい・牛乳	昆布ごはん	鮭の南蛮漬け・大根サラダ・麩のすまし汁		おからケーキ
13	木		サッカー教室(ほし)保育体験	野菜ポーロ・牛乳	食パン	ささみフライ・きゅうりナムル・トマト・豆乳シチュー		ハッピーターン
14	金		サッカー教室(つき)保育体験	白い風船・牛乳	ごはん	白えびのかき揚げ・小松菜ひたし・炊き合わせ・はるかオレンジ		古代米せんべい
15	土			野菜ハイハイン・お茶		食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー		プリンタルト
17	月			ソースせんべい・牛乳	ごはん	鮭の照焼き・ほうれんそうのごま和え・れんこんのそぼろ煮		黒糖米粉蒸しパン
18	火	体操教室(A B C)保育体験	マンナビスケット・牛乳	ごはん		八宝菜・かぼちゃコロッケ・ブロッコリーひたし		星たべよ・さつまいもチップス
19	水		親子サークル	こめせんべい・牛乳	選べるふりかけご飯	千草焼き・塩きゅうり・ねぎと高野豆腐のすきやき		ぶくじゃが
20	木		避難消火訓練	ビスコ・牛乳	ごはん	あじ入りさつまあげ・チンゲンサイひたし・トマト・具だくさんみそ汁		プリン
21	金			ポーロ・牛乳	食パン	ミートボールケチャップからめ・ドレッシングサラダ・野菜のスープ煮		バナナ
22	土			お子様せんべい・お茶		食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー		ガトーショコラ
24	月			まがりせんべい・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・白菜漬・煮しめ		ピーチゼリー
25	火		自然体験(B)	ミレービスケット・牛乳	食パン	オムレツ・マリネサラダ・かぼちゃのコンソメ味		カルシウムせんべい
26	水		親子サークル	ウエハース・牛乳	冬野菜カレー	もやししょうゆ和え・みかん		ぼたぼた焼
27	木		不審者対応訓練	クレープ・牛乳	◎食パン	スバゲティナポリタン・ホタテ風味フライ・ブロッコリー		ふかし芋
28	金			にんじんせんべい・牛乳	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・キャベツひたし・トマト・じゃがいもの吉野煮		ぼりんこ
29	土			野菜家族・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ぶどうゼリー		りんごタルト
31	月			かぼちゃポーロ・牛乳	ごはん	鮭のバター焼き・水菜のごまだれ・厚揚げと野菜のあんからめ		おこげせんべい