

# 冬

平日メニュー



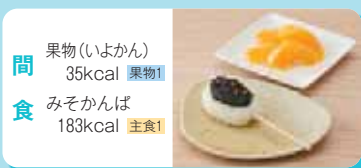
**朝食**

ごはん	336kcal	主食2
すめいか焼き	26kcal	主菜1
南瓜のいとこ煮	94kcal	副菜1
小松菜とほうきんの実のごまごし	78kcal	副菜1
白菜とあげの粕汁	64kcal	副菜1
果物(加積りんご)	54kcal	果物1



**昼食**

ごはん	252kcal	主食1.5
富山白ねぎの クリーム煮	263kcal	副菜1 主菜1 牛乳2
ミニかに玉風	126kcal	主菜1
切干大根のやちやら漬	44kcal	副菜0.5



**間食**

果物(いよかん)	35kcal	果物1
みそかんばん	183kcal	主食1



**夕食**

ごはん	252kcal	主食1.5
ぶり大根	163kcal	副菜2
たらの子付け	62kcal	主菜1
ごぼうのかき揚げ	118kcal	副菜1
里芋の煮転がし	46kcal	副菜1
野菜の甘酢漬	33kcal	副菜0.5

**ポイント**

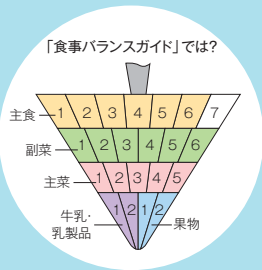
冬の味覚の代表格であるブリをはじめとして、里いも、白ねぎ、白菜、大根、加積りんごなど富山を代表する食材をふんだんに盛り込んだメニューとしました。

**白ねぎを美味しく！**

中でも白ねぎは、野菜の少ない冬のビタミン源であり、旬の美味しさを味わえる貴重な食材です。富山産の白ねぎは、柔らかく甘味があり、冬に近づくにつれて美味しさが一層増します。昼食の富山白ねぎのクリーム煮は、白ねぎを煮ることですとろけるような食感と甘味が出ており、ニンジンやほうれん草など緑黄色野菜も加え、クリームで味付けることで子どもたちにも食べ易いメニューです。

**富山といえばぶり大根**

また、夕食のぶり大根は、富山を代表する郷土料理です。富山湾で秋から冬にかけて捕れるブリは、全身に脂が乗り、全国的にも高く評価されています。ブリと大根の組み合わせは味が良く、あら（頭、骨、えら）を使うことで、ブリの美味しさを無駄なく丸ごと味わえます。



「食事バランスガイド」では?

エネルギー	2,229kcal
たんぱく質	78.0g
脂質	51.1g
炭水化物	354.1g
食塩	9.3g

野菜やいも類を用いた郷土料理等を充実しているため、副菜のサービング数は目標（5～6）よりやや多くなっています。

## 富山白ねぎのクリーム煮



**材料** ● 4人分

鶏肉	100g	牛乳	カップ3
白ねぎ	2本	塩	小さじ1/2
人参	80g	こしょう	少々
ほうれん草	40g	バター	大さじ2
サラダ油	大さじ1	小麦粉	大さじ3
水	カップ1		

**作り方** ●

- 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、白ねぎは斜め切り、人参は短冊切りにする。ほうれん草は茹で、食べやすい長さに切っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。色が変れば白ねぎ、人参を加え炒め、水を注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮る。（アクが出たら取り除く）
- ボウルにバターと小麦粉を入れて混ぜ合わせておく。
- ②の鍋に牛乳を入れ、塩、胡椒で味を整えたら③のボウルに煮汁を加え、溶きのばし鍋に加える。最後に茹でたほうれん草を加え、とろみがついたら器に盛る。

## ぶり大根



**材料** ● 4人分

ぶりのあら	8切れ	醤油	カップ1/2
大根	中1本	柚子の皮	少々
水	カップ6		
酒	カップ1		
みりん	カップ1/2		

**作り方** ●

- 大根は1～1.5cmに切り、めんとりをして茹でしておく。
- ぶりは熱湯の中をくぐらせて、血合いや油分をとる。
- 1リットルの水と大根を煮て、少し柔らかくなったなら調味料とぶりを入れて煮る。
- ういてくるアクをこまめに取り除く。
- 煮えたら火を止めて置き、しばらく置いて、再度煮る。そうすると味がよくしみ込む。