



♪ 夏ツアーはじまります ♪

昨年度好評だった日本中のおいしい郷土料理や、ご当地グルメを給食でいただく日本一周旅行。今年は夏から秋にかけて、「食べ歩き夏ツアー」として始めたいと思います。日本中には昔から伝えられた料理、その土地で取れる特産品を使ったおいしいものがいっぱいです！おうちでも、給食の様子を子どもたちに聞いてみてくださいね。

さやま保育園

2022. 6. 1

曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
15	水 回鍋肉 おすわい(富山県) はんぺんのすまし汁 パイン缶	豚肉、味噌、かまぼこ はんぺん	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、ひじき、大根 カイワレ、わかめ パイン缶	砂糖、ごま	白飯	牛乳 バナナ	牛乳 いちご フレンチ	424 21.6 2.7
おすわいは、紅白なますのことです。「おすあえ」→「おすあい」→「おすわい」とかわいらしく変化して呼ばれるようになりました。								
16	木 味噌カツ(愛知県) もやしサラダ 飛鳥鍋(奈良県) オレンジ	豚肉、卵、油揚げ 鶏肉、豆腐、牛乳 味噌	もやし、胡瓜、人参 キャベツ、大根、えのき ごぼう、ねぎ、オレンジ	砂糖、ごま油	白飯	牛乳 ビスコ	牛乳 ぶどう ゼリー	383 18.2 1.9
味噌カツは、名古屋市周辺発祥の料理で「名古屋めし」と呼ばれるものの一つです。愛知県周辺では主に豆味噌を食べて、豆味噌を使ったおいしい料理がたくさんあります。								
17	金 ハヤシライス しょうゆフレンチ ゆで卵 バナナ	牛肉、ハム、かつお節 卵	玉ねぎ、人参 グリーンピース ほうれん草、キャベツ バナナ	ルウ、砂糖、油	ハヤシ ライス	牛乳 ウエハース	牛乳 あんバター サンド (岩手県)	453 17.6 2.0
あんバターサンドは、岩手県盛岡市のパン屋さんがコッパンにはさんだのがはじまりです。たくさんの種類のトッピングから選んで自分の好きなものをはさんでもらえるのですが、その中の一番人気があんこ+バターだそうです。								
20	月 高野豆腐のから揚げ 菜種和え カレースパゲティ ゴールドキウイ	高野豆腐、卵 豚肉	ほうれん草、玉ねぎ 人参、ピーマン ゴールドキウイ	砂糖、油 スパゲティ	ゆかりご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 卵とじうどん	401 22.4 2.1
7	火 手作りナゲット 春雨サラダ 南瓜煮 メロン	鶏肉、豆腐、ハム	玉ねぎ、にんにく 生姜、トマト、胡瓜 南瓜、メロン	油、片栗粉、砂糖	ふりかけご飯	牛乳 チーズ	牛乳 たこ焼き (大阪府)	406 21.0 1.4
おやつは、大阪名物たこ焼きです。日本人の一番好きな鉄板焼き系粉ものメニュー一位にも選ばれるほど、たこ焼きが好きな人が多いようです。								
21	火 ☆お誕生会☆ シシリアンライス(佐賀県) お好み焼き風玉子焼き オクラの胡麻和え メロン	牛肉、卵、ベーコン	玉ねぎ、レタス、カイワレ ミニトマト、人参、オクラ キャベツ、メロン	小麦粉、砂糖、ごま	シシリアン ライス	牛乳 チーズ	牛乳 プリン アラモード	436 20.7 1.6
シシリアンライスは佐賀県のご当地グルメで、甘い味付けの牛肉とレタスがご飯の上のっています。								
22	水 オレンジ焼き ひじきと枝豆のサラダ 野菜炒め バナナ	鶏肉、豚肉	ひじき、人参、枝豆 コーン、キャベツ ピーマン、シイタケ ねぎ、バナナ	ドレッシング、油 砂糖	白飯	牛乳 クラッカー	牛乳 マカロニ きな粉	363 17.1 1.0
23	木 魚の揚げ煮 のり和え うちこみ汁(香川県) オレンジ	魚、油揚げ、かまぼこ 味噌	青梗菜、もやし 人参、ごぼう、大根 ネギ、オレンジ	小麦粉、油、砂糖 うどん	わかめご飯	牛乳 せんべい	牛乳 野沢菜 チャーハン (長野県)	424 18.5 1.8
うちこみ汁はうどんを使った香川県の家庭料理です。農作業の合間に手早く食べる昼ご飯として、野菜とうどんを味噌味のおつゆで煮込んで作ります。								
24	金 深川めし(東京都) 豚肉の生姜焼き わかめサラダ オレンジ	あさり、豚肉、ハム	ごぼう、人参、生姜 玉ねぎ、わかめ、胡瓜 オレンジ	砂糖、ごま油	深川めし	牛乳 ビスケット	牛乳 サター アンダーギー (沖縄県)	354 17.7 1.8
昔、深川地区(現在の江東区)ではあさがりがたくさん取れていました。漁師さんがアサリの似たものをご飯のせて食べたのが深川めしの始まりと言われていました。								
27	月 とり天(大分県) 野菜の胡麻和え ラタトゥイユ パイン缶	鶏肉	生姜、小松菜、人参 キャベツ、トマト ナス、ズッキーニ、玉ねぎ パプリカ、パイン缶	片栗粉、小麦粉、油 ごま、砂糖	わかめご飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ウイナー パイ	347 15.8 1.2
とり天は、大分県中部発祥の料理です。昔、鶏肉がまだ高級な食べ物だったころ、天ぷらの衣でかさ増しをして家族みんなでおいしく食べられるように考えられたそうです。								
28	火 魚のフライ きりざい(新潟県) インゲンの炒め煮 バナナ	魚、ひきわり納豆 豚肉	大根、人参 野沢菜漬け、インゲン バナナ	小麦粉、パン粉、油 ごま	ふりかけご飯	牛乳 ヨーグルト	牛乳 信玄餅 (山梨県)	410 19.7 0.7
きりざいは、昔から魚沼地方で食べられていた郷土料理です。「きり」は切ること「ざい」は野菜のことです。貴重だった納豆を大事に食べるため野菜を混ぜ合わせました。								
29	水 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 茄子のそぼろ煮 オレンジ	豆腐、鶏ミンチ、卵 ツナ缶、牛ミンチ	玉ねぎ、人参 シイタケ、胡瓜 コーン、茄子 オレンジ	砂糖、マカロニ マヨネーズ	ゆかりご飯	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルト ゼリー	383 18.4 0.8
30	木 ぎょろっけ(山口県) 小松菜のナムル 南瓜豆乳味噌汁 パイナップル	魚のミンチ、卵 豆乳、味噌	玉ねぎ、人参、小松菜 しめじ、南瓜 ほうれん草 パイナップル	砂糖、ごま油	わかめご飯	牛乳 クッキー	牛乳 スティック パン	349 18.9 1.8
ぎょろっけは、魚の練り物の名産品が多い山口県の郷土料理です。魚のすり身に野菜などを混ぜてコロッケのようにパン粉をつけて揚げたものです。								