



さやま保育園

2022. 9. 1

6月から始めた、日本一周食べ歩き「夏ツアー」。4か月かけて日本中北から南、47都道府県のおいしい郷土料理や、ご当地グルメを食べることができました。どこの地方の料理もとてもおいしく、子どもたちとまた新しい発見をすることができました。夏の間は、体調を崩しお休みをするお友達も多かったのですが、たくさん給食を食べて元気に残暑をのりこえていきたいと思います！

曜日	献立名	体の血や肉を作る	体を病気から守る	強い力を作る	3歳未満児	午前	3時	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量	
		赤の仲間	緑の仲間	黄色の仲間		主食	おやつ		おやつ
15	木	チキンチャップ のり和え たらこスパゲティー バナナ	鶏肉、たらこ	玉ねぎ、人参、 パイン缶、マッシュルーム 青梗菜、もやし、のり トマトピューレ、バナナ	油、片栗粉 スパゲティー マーガリン、砂糖	白飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ゼリー フライ (埼玉県)	353 15.4 1.5
ゼリーフライは埼玉県行田市で市民に親しまれるソルフードです。衣のついていないコロックのような食べ物で、おからと、じゃがいもを合わせて小判型にして油で揚げてあります。小判型の形から「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。									
16	金	親子丼 元気サラダ ミートボールクチャップ オレンジ	鶏肉、卵、ハム、鯉節 ミートボール	キャベツ、胡瓜、人参 玉ねぎ、コーン、昆布 オレンジ	砂糖、ごま油	白飯	牛乳 ビスコ	牛乳 豆乳もち	380 22.5 1.5
5	月	長崎天ぷら(長崎県) すろっぽ(和歌山県) ひじきと枝豆のサラダ バナナ	鶏ささみ、卵 油揚げ、煮干し	わかめ、南瓜、大根 人参、ひじき、枝豆 コーン、バナナ	小麦粉、砂糖、油 フレンチドレッシング	わかめご飯	牛乳 チーズ	牛乳 あんこロール	379 18.3 1.5
長崎天ぷらは、400年前南蛮貿易で訪れていたポルトガル人が食べていたフリッターが原型です。衣に調味料が入っているのでそのままおいしく食べられます。すろっぽは和歌山市で昔から食べられています。たくさん採れる野菜を無駄なく食べられるよう考えられました。千六本に切られた野菜からなまって、すろっぽと言われるようになりました。									
20	火	さんかやき(千葉県) マカロニポテトサラダ 冬瓜のそぼろ煮 もも缶	あじ、卵、みそ ハム、鶏ミンチ	人参、長ネギ、青じそ 胡瓜、人参、冬瓜 もも缶	マカロニ、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 片栗粉	ゆかりご飯	牛乳 せんべい	牛乳 遠州焼き (静岡県)	365 19.6 1.7
漁師さんが、とれた魚でなめろうを作って食べていたものを、山仕事に行くときアワビの殻に入れて持っていき、焼いて食べていました。山の家で食べた料理(山家=さんか)からさんかやきと呼ばれるようになりました。遠州焼きは、静岡県西部で親しまれているお好み焼きです。戦後食べ物が入りにくく時代に、比較的入りやすいたくあんを入れて作るようになりました。切り口から黄色いたくあんが見えてカラフルなのが特徴です。									
21	水	南瓜のかき揚げ 甘酢豚 めった汁(石川県) オレンジ	ハム、しらす干し 豚肉、みそ	南瓜、玉ねぎ、胡瓜 アスパラガス、わかめ みかん缶、人参、大根 しいたけ、ねぎ、オレンジ	小麦粉、油 サツマイモ こんにゃく	ふりかけご飯	牛乳 バナナ	牛乳 アサリの スパゲティー	366 16.0 2.3
めった汁は、さつまいもや大根、人参といった根菜をたくさん入れた豚汁のことです、やたらめったら具を入れることから、めった汁という名前が付きましました。									
22	木	厚焼き玉子 チップスサラダ 筑前煮 パイン缶	鶏ミンチ、卵、ハム 鶏肉	人参、玉ねぎ、大根 胡瓜、タケノコ、ごぼう れんこん、パイン缶 グリーンピース	油、砂糖 マヨネーズ ポテトチップス こんにゃく	ふりかけご飯	牛乳 クッキー	牛乳 ヨーグルト	363 17.7 1.5
9	金	海軍カレー(神奈川県) 納豆和え ウインナーソーテー オレンジ	豚肉、スキム、納豆 ハム、ウインナー	人参、玉ねぎ、生姜 ニンニク、グリーンピース ほうれん草、もやし オレンジ	じゃがいも、油	海軍カレー	牛乳 クラッカー	牛乳 チーズ 蒸しパン	445 17.8 2.6
海軍カレーは、イギリス海軍で採用されていたカレーを「栄養豊富」「大量調理が容易」「美味」と三拍子そろっていることから、日本海軍でも採用されたのが始まりです。									
26	月	ヘルシーミートローフ スパゲティーサラダ だまご汁(秋田県) もも缶	鶏ミンチ、豆腐、卵 ハム、鶏肉、油揚げ	ひじき、玉ねぎ、胡瓜 コーン、人参 大根、ごぼう、ねぎ	パン粉、スパゲティー マヨネーズ、片栗粉	ふりかけご飯	牛乳 クラッカー	牛乳 ぶどうゼリー ・ ウエハース	453 20.2 1.5
だまご汁は秋田県の郷土料理で、ご飯を半つきにして丸めたものを入れたお汁です。ご飯をつぶして丸めるという意味の「だま」と秋田弁の「こ」が付いたものと言われます。									
13	火	れんこんのおろし揚げ (茨城県) チャーシューサラダ なすとひき肉のソーテー バナナ	サクラエビ、卵 焼き豚、豚ミンチ	レンコン、枝豆、人参 干しいたけ キャベツ、なす バナナ	小麦粉、油、砂糖 ごま油	わかめご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 アーモンド トースト	429 16.7 1.8
茨城県は、日本で取れるれんこんの約半分を生産している一大産地です。見た目が悪かったりして売り物にならないれんこんをすりおろして油で揚げてよく食べられています。									
27	火	☆お誕生会☆ なす入りミートスパゲティー コーンフレックチキン わかめサラダ、なし	合いびきミンチ 粉チーズ、鶏肉 ハム	玉ねぎ、人参、なす トマトピューレ わかめ、胡瓜、なし	スパゲティー マヨネーズ、パン粉 コーンフレック ごま油、砂糖	なす入り ミートソース スパゲティー	牛乳 ビスケット	牛乳 カルピス フランジエ	470 25.1 1.9
28	水	高野豆腐のフライ 胡麻味噌和え カレービーフン ぶどう	高野豆腐、卵 粉チーズ、みそ 豚肉	ほうれん草、玉ねぎ 人参、キャベツ ピーマン、もやし ぶどう	小麦粉、パン粉 油、ごま、砂糖 ビーフン	ふりかけご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 鮭わかめ おにぎり	466 21.9 0.9
29	木	鮭のちゃんちゃん焼き (北海道) オクラとトマトの酢の物 長芋と豚肉の炒め煮 オレンジ	鮭、味噌、かにかま 豚肉	玉ねぎ、人参 キャベツ、トマト オクラ、えのき 小ねぎ、オレンジ	砂糖、長芋、油	白飯	牛乳 ウエハース	牛乳 焼うどん (福岡県)	357 21.3 2.2
鮭のちゃんちゃん焼きは、秋から冬にかけて取れる旬の野菜を鮭と一緒に蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。石狩市の漁師さんたちが、昭和初期頃から食べ始めました。焼うどんは、戦後すぐのころ小倉市の食堂で焼きそばの麺が入らず、乾麺のうどんを茹でて代わりに使ったのが始まりです。おいしいと評判になり広まりました。									
30	金	鯖のバラ寿司(福井県) 野菜キッシュ れんこんサラダ バナナ	鯖、かまぼこ、卵 ウインナー かにかま	人参、グリーンピース 玉ねぎ、ブロッコリー ミニトマト、レンコン しめじ、胡瓜、バナナ	油、砂糖 マヨネーズ	鯖の バラ寿司	牛乳 スティック ゼリー	牛乳 イモフライ (栃木県)	416 17.4 1.7
福井県の高浜町では、昔から鯖がたくさんとれ京都に鯖を運んで売りに行く、鯖街道があったほどでした。鯖のバラ寿司は昔から冠婚葬祭でよく食べられています。イモフライは佐野市特産のじゃがいもをフライにしたご当地グルメです。ご当地ゆるキャラのさのまるくんが、腰にイモフライの剣をさしてアピールしています。									