



| 日 | 曜 | 献立 | 1人分 kcal | たん白質 g | 脂質 g |
|----|---|---|----------|--------|------|
| 3 | 月 | 牛乳 ごはん 小いわしフライ 白菜の炒め物 すまし汁 煎り豆 | 678 | 24.4 | 25.8 |
| 4 | 火 | 牛乳 麦ごはん とりすき キャベツの炒め物 | 620 | 23.1 | 16.5 |
| 5 | 水 | 牛乳 ワンローフパン いちごジャム 金時豆シチュー アーモンドソテー | 609 | 22.7 | 21.6 |
| 6 | 木 | 牛乳 麦ごはん 豚肉と根菜のみそ煮 小松菜のごま炒め ヨーグルト | 648 | 22.7 | 18.4 |
| 7 | 金 | 牛乳 ビビンバ 肉だんごスープ | 599 | 22.9 | 19.0 |
| 10 | 月 | 牛乳 ごはん とり天 ゆで野菜サラダ だご汁 | 628 | 26.4 | 14.7 |
| 12 | 水 | 牛乳 キャロットパン キャベツのクリームスパゲティ ほうれん草とソーセージのソテー | 621 | 23.9 | 25.3 |
| 13 | 木 | 牛乳 ごはん 厚焼き卵 肉野菜炒め けんちん汁 | 584 | 22.7 | 19.3 |
| 14 | 金 | 牛乳 雑穀ごはん さばのみぞれかけ 豚汁 | 633 | 28.8 | 19.0 |
| 17 | 月 | 牛乳 ごはん おでん 小松菜の炒め物 | 592 | 23.9 | 17.6 |
| 18 | 火 | 牛乳 ジャンバラヤ ほうれん草のソテー ひよこ豆のチャウダー | 614 | 21.2 | 19.7 |
| 19 | 水 | 牛乳 柏型パン ホキフライ キャベツソテー ポトフ 一食ソース | 599 | 30.3 | 22.2 |
| 20 | 木 | 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 白菜のじゃこ炒め | 618 | 27.1 | 19.7 |
| 21 | 金 | 牛乳 根菜カレー フルーツ盛り合わせ | 672 | 18.1 | 18.6 |
| 25 | 火 | 牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ チャプスイ | 601 | 24.9 | 19.6 |
| 26 | 水 | 牛乳 ぶどうパン ポークビーンズ 菜の花ソテー | 551 | 25.7 | 20.1 |
| 27 | 木 | 牛乳 麦ごはん レバーとじゃがいもの カレー揚げ 卵スープ | 590 | 23.1 | 17.1 |
| 28 | 金 | 牛乳 ごはん 厚揚げそぼろ煮 茎わかめのきんぴら りんご | 624 | 22.7 | 20.4 |

令和6年度・食育の日のテーマ

食文化:和食・日本の郷土料理と世界の料理 「アメリカ」の料理

毎月19日は
食育の日

アメリカ合衆国は、北アメリカ大陸の48州にアラスカ州、ハワイ州を加えた50の州からなります。国土は日本の約26倍の広さがあります。世界有数の農業大国で、農地が国土の40%を占めています。とうもろこし、大豆、小麦の生産、酪農や畜産がさかんです。



～ アメリカの食文化 ～

アメリカは、胃民の割合が多い国です。そのため、アメリカ先住民の食文化と、ヨーロッパやアジアなどの食文化が融合し、多種多様な料理が食べられています。国土が広く、移民が多いため、地域によって異なる食文化が発達しています。

テキス・メクス料理

テキサス州の料理です。アメリカ先住民の食文化と、スペイン料理が融合して生まれた料理です。メキシコの食文化の影響も受けています。

- ・チリコンカン
- ・タコス
- ・ナチョス



ニューイングランド料理

マサチューセッツ州など北東部の6つの州からなるニューイングランド地方の料理です。アメリカ先住民の食文化と、イギリス料理が融合して生まれた料理です。

- ・ポークビーンズ
- ・クラムチャウダー



クレオール料理・ケイジャン料理

ルイジアナ州ニューオーリンズ地域の料理です。フランス、スペイン、西アフリカ等の食文化が融合して生まれました。クレオール料理はトマトを、ケイジャン料理はスパイスを使う特徴があります。

- ・ジャンバラヤ
- ・ガンボ
- (オクラのスープ)



ファストフードの文化

アメリカでは、保存のきく缶詰や加工食品、ハンバーガーなどの手軽に食べられるファストフードの料理が発達しています。

- ・ハンバーガー
- ・ホットドック
- ・シリアル
- ・ピーナツバターサンドイッチ



アメリカでは、11月の第4木曜日に先住民の方と、収穫に感謝をするサンクスギビングデー（感謝祭）があります。七面鳥やマッシュポテト、アップルパイなどを作り、家族で集まって食事をする行事です。



2月の献立より

ジャンバラヤ

材料（4人分）

| | |
|----------|----------|
| 米 | 2カップ |
| パプリカパウダー | 小さじ1/2 |
| とり肉 | 40g |
| ウインナー | 40g |
| 玉ねぎ | 50g |
| セロリ | 20g |
| ピーマン | 20g |
| 油 | 小さじ1 |
| ケチャップ | 大さじ2と1/2 |
| チリソース | 小さじ2/3 |
| カレー粉 | 小さじ1/4 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ①分量の米にパプリカパウダーを入れて炊く。
- ②とり肉は1cm角、ウインナーは輪切り、玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切り、セロリは薄切り、にんにくはみじん切りに切る。
- ③とり肉を炒め、肉に火が通ったらウインナー、野菜を加えてさらに炒める。
- ④火が通ったら調味料を加え、味を調える。
- ⑤炊きあがったごはん④を加えて混ぜる。

スペインのパエリアをもとにアレンジされた料理です。本来は炊き込みごはんですが、給食では炒めた具をご飯に混ぜて作っています。



臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。

また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。