



日 曜	献 立	1人1食 kcal	たん白質 g	脂質 g
3 月	牛乳 麦ごはん いわしのみぞれ煮 小松菜のおかか炒め みそ汁 炒り豆 行事食:節分(いわし、豆)	710	29.1	17.9
4 火	牛乳 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきのさつぱりあえ はるか	763	27.9	24.1
5 水	牛乳 コッペパン フィスクシュッペ 根菜サラダ 世界の料理 (ノルウェー):フィスクシュッペ	774	28.7	34.0
6 木	牛乳 ごはん 春巻き 白菜の中華あえ アジアンスープ 抹茶ムース(3年のみ)	918	20.4	34.2
7 金	牛乳 麦ごはん おでん アーモンドあえ かなぎと大豆の佃煮	733	28.2	20.5
10 月	牛乳 麦ごはん 五目マーボー チンゲン菜のごまあえ	723	25.2	23.1
12 水	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	714	32.9	25.2
13 木	牛乳 麦ごはん スタミナソテー みそ汁	718	25.7	19.8
14 金	牛乳 ごはん 魚の照り焼き みそよごし 具雑煮 郷土料理(長崎県):具雑煮・みそよごし	719	34.6	15.3
17 月	牛乳 ごはん 五目煮 みそ汁 煎りいりこ	737	28.2	19.4
18 火	牛乳 ジャンバラヤ じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ レンズ豆のスープ ヨーグルト 食育の日:ジャンバラヤ	708	23.8	20.7
19 水	牛乳 キャロットパン エビとトマトのスパゲティ 海そうサラダ	824	30.1	32.9
20 木	牛乳 ごはん 魚のごまだれかけ 白菜のおひたし 沢煮椀	709	30.5	20.1
21 金	牛乳 麦ごはん 冬野菜カレー コールスロー 旬の食材:冬野菜	825	22.9	27.2
25 火	牛乳 ごはん 厚焼き卵 茎わかめのサラダ 糸島ちり はるか 郷土料理(糸島市):糸島ちり	839	24.6	26.3
26 水	牛乳 ココア揚げパン ポトフ 菜の花のゴマネーズあえ 旬の食材:菜の花	747	27.8	35.8
27 木	牛乳 麦ごはん ビビンバ 春雨スープ オリジナルプリン(3年のみ)	741	24.9	18.0
28 金	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ 甘酢あえ みそ汁	715	31.7	20.0

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。

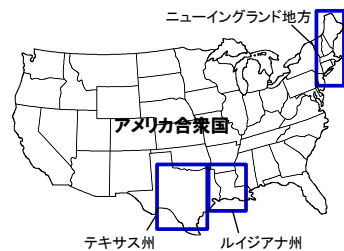
※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

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、移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。

テキサス・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
ウインナー 40g
とり肉 40g
玉ねぎ 60g
セロリ 20g
ピーマン 20g
にんにく 2g
油 小さじ1
ケチャップ 大さじ3
トマトピューレ 小さじ2
ソース 小さじ1/3
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、にんにくを炒め、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を加えてまぜる。

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はんに混ぜて作っています。

