



Main menu table with columns for Day, Meal Name, Ingredients, and Nutrition. Includes special days like 'ジャンバラヤ' and 'アメリカの料理'.

《 栄 養 価 》

※都合により、献立や材料が変更になることがあります。

Nutrition table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Magnesium, Vitamins (A, B1, B2, C), and Fiber.

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)



世界の料理を知ろう！ アメリカ「ジャンバラヤ」

今月の世界の料理は、アメリカの「ジャンバラヤ」です。「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部・ルイジアナ州の郷土料理で、肉や魚介類、野菜を香ばしく炒め、チリパウダーなどの香辛料を効かせた、ピリッと辛みがある炊き込みご飯のような米料理です。スペイン料理の「パエリア」がアレンジされて定着していきました。