

# 稲中ランチタイム通信

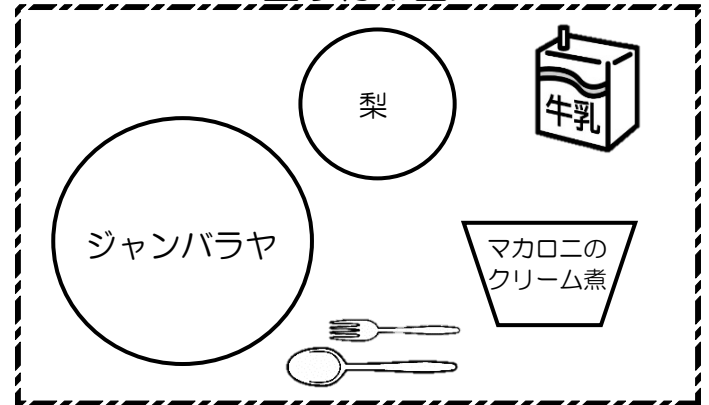
9月27日(金)

## 今日の献立

ジャンバラヤ  
マカロニのクリーム煮  
果物(梨)  
牛乳



盛り付け図



## 『ジャンバラヤ』について

ジャンバラヤはアメリカのルイジアナ州発祥の炊き込みご飯です。肉や魚介類、野菜を香ばしく炒めて、米や水、調味料を加えて炊きます。チリペッパーなどのスパイスを加え、ピリ辛に仕上げるのが特徴です。ルイジアナ州の都市、ニューオーリンズがスペイン領だったころ、スペイン料理のパエリアをもとに作られた料理だと言われています。給食では、炊き込むのではなく、炒めた野菜などの具と炊きあがったご飯を混ぜ合わせて作っています。

## 先生からの食育コメント

ルイジアナ州発祥の料理は「ケイジャン料理」と呼ばれています。全体的に素朴な味付けで、地元で手に入る食材を使って簡単に作るのが特徴です。たまねぎ、セロリ、ピーマンを使うことが多いそうです。