

# 3月4日(金)

ミックスピラフ  
タンドリーチキン  
フライドポテト  
野菜スープ  
牛乳

3年生 リクエスト  
主菜 2位

**ピラフ** ピラフは米をバターで炒め、タマネギ・肉・エビ・香辛料などを加え、スープストックで炊き上げた洋風のご飯です。「ピラフ」はフランス語ですが、そのルーツはトルコ料理の「ピラウ」です。

玉ねぎ : 北海道  
にんにく : 青森  
しょうが : 高知  
にんじん : 埼玉  
パプリカ : ニュージーランド  
ピーマン : 茨城  
きゃべつ : 愛知  
ブロッコリー : 愛知  
じゃがいも : 鹿児島  
鶏肉 : 北海道  
むきえび : タイ  
いか : 北部太平洋