

5月19(金)

ミックスピラフ

魚のトマトソースかけ
せん切りポテトサラダ
牛乳

ミックスピラフ

えびやいか、鶏肉などのたんぱく質を多く含む食品をはじめ、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、青ピーマン、赤ピーマンなど様々な具材の入ったピラフです。『ピラフ』は、元々トルコ料理として知られていますが、中近東から東地中海を経て、ヨーロッパ各地で見られる米料理となっています。

玉ねぎ : 兵庫
にんにく : 青森
にんじん : 静岡
青ピーマン : 茨城
赤ピーマン : 高知
パセリ : 千葉
じゃがいも : 鹿児島
きゅうり : 埼玉
鶏肉 : 宮崎
むきえび : タイ
いか : ペルー
ホキ : ニュージーランド