



副菜皿

はやか  
早香

ぎゅうにゅう  
牛乳

ドリンクを  
まぜましょう。

深皿

まめ  
きのことひよこ豆のドライカレーライス

飯椀

かいそう  
海藻サラダ

ひよこ豆は、**インド料理**で使われることで有名ですが、それ以外にも**トルコ**をはじめとする**中東**、**地中海周辺**を中心とした**ヨーロッパ**などで使われ、食べ方もさまざまです。インドや中東では、カレーやスープに入れたり、ヨーロッパではサラダのほか、**粉**にして**麺**や**パン**を作ったり、揚げ物の衣としても使われます。

ひよこ豆が**食用**とされてきた歴史は長く、**紀元前 5000**年前から食べられているそうです。**高い栄養価**をもち、**半乾燥地帯**でも育つため、**多くの人の命**を繋いできた食べ物です。



## 給食室の様子

「はやか」は、「みかん」と「ポンカン」を掛け合わせてできた品種で、甘みがあり食べやすい果物です。



ひき肉の他に、ひよこ豆、エリンギ、かぼちゃ、高野豆腐などが加わった栄養満点のドライカレーです。