

「ワールドツアー2025 献立」

がっ

10月

ケニア



トマトライス

A地区 27日(月)

(ジョロフライス) B地区 7日(火)



オムレツ



ごはんにあげます



トマトライス
(ジョロフライス)



クスクススープ

ケニアの地図



参考文献: 外務省

世界の国のあいさつ ~ケニア(公用語は、スワヒリ語です)~

にほん
日本



ハバリ

こんにちは

ケニア

にほん
日本



アサンテ

ありがとう

ケニア



今日は、ケニアの料理「**トマトライス**
(**ジョロフライス**)」です。

「**ジョロフライス**」とは、スパイスのきいた
トマト味の炊き込みごはんのことです。
給食のジョロフライスには、鶏肉、たまねぎ、
にんじん、とうもろこし、トマトなどの、彩りの
よい食材が入っています。

隠し調味料として、スパイスのナツメグや
クミンも取り入れています。いつもとひと味ち
がう外国の味を楽しみながら食べましょう。



【ナツメグとクミン(スパイス)】



ケニアの紹介



ケニアの首都は、ナイロビです。面積は58万
3000平方キロメートルで日本の1.5倍くらいの
広さです。人口は約5403万人です。ケニアに
は、多くの国立公園や保護区があり、特にマサイ
マラ国立保護区は、野生動物の大移動が見られ
ることで有名です。

【ケニアの食文化】



ケニアでは、トウモロコシの粉とお湯を練って
作る「ウガリ」という料理が主食として食べられ
ています。「ウガリ」は、シンプルな味なので、肉
や魚、豆で作ったソースや
煮込み料理と一緒に食べます。

※ウガリとソースの写真

