



☆☆☆☆ 今月の給食では、世界の料理を出します！ ☆☆☆☆

## 3日 インド

**タンドリーチキン**は、ヨーグルトや香辛料などに漬け込んだ鶏肉を、「タンドール」という土でできた窯で焼いて作る料理です。

**ナン**は、タンドールの内側にはりつけて焼いた、平焼きのパンのことです。生地の重みで下に伸びるため、ナン特有の形になるそうです。



## 4日 韓国



**ナムル**は、韓国の家庭料理の1つで、野菜や山菜などをゆでて、調味料とごま油で和えて作る料理です。もやしのナムル、ほうれん草のナムルなど、地域や季節によって様々な種類のナムルがあります。

**トック**は、韓国のおもちのことで、**トックのスープ**は、日本のお雑煮のような料理です。韓国のおもちは日本のものとは少し違い、加熱しても煮崩れしにくいのが特徴です。

## 5日 中国

**四川豆腐**は、代表的な四川料理の1つです。四川料理は、中国料理の中でも、香辛料を使った辛い味つけが特徴です。給食では、食べやすいように辛さを調節していますが、香辛料は食欲を増やしてくれる働きがあるので、暑い夏にはぴったりの料理です。



## 6日 アメリカ



**ジャンバラヤ**は、肉や野菜などの具材を、お米とスパイスと一緒に炊き込んだ料理です。

**ベイクドポテト**は、じゃがいもをオーブンで焼き上げた料理で、バターやチーズ、ハムなどを入れてアレンジすることもあります。

**コブサラダ**は、ロバート・H・コブさんという人が考えた料理で、様々な具材をさいの目切りにして盛り付けます。

## 7日 日本(七夕メニュー)

日本では、季節折々の伝統行事などに合わせて、特別な料理を食べる『行事食』の文化があります。昔から七夕にそうめんを食べる風習があり、7月7日にそうめんを食べると『1年間病気や事故もなく元気に過ごすことができる』といわれています。

給食では、そうめんのかわりに細いうどんを使った**七夕うどん**を出します。

星の形に似たオクラも入っていて、七夕にぴったりのメニューです。

