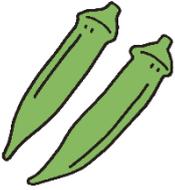


月	火	水	木	金
1	2	3	4 <b>インドの日</b>	5
	<b>とうもろこし</b> チンしてお手軽に食べられます。薄皮を1~2枚残してさっと水をかけ、ラップでくるみ、レンジ(600W)で5~6分です。		<b>タンドリーチキン</b> 鶏肉をヨーグルトと各種の香辛料に漬け込み「タンドール」と呼ばれる円筒形の土窯で焼いたインド料理です。	<b>七夕メニューの日</b> 7月7日は七夕。別名「笹節句」とよ呼ばれ、願いごとを書いた短冊を笹竹に飾ります。
8 <b>韓国の日</b>	9 <b>台湾の日</b>	10	11 <b>メキシコの日</b>	12
<b>フルコギ</b> タレに漬け込んだ牛肉や野菜を鉄鍋や鉄板で焼く韓国料理です。	<b>ルーローハン</b> 豚肉を細かく刻んで甘辛く煮込み、煮汁ごとご飯にかけた台湾を代表する丼です。		<b>メキシカンサラダ</b> 素揚げしたちくわ、ウインナー、じゃがいもと人参、きゅうり、玉ねぎを、カレー粉、酢、砂糖、塩を混ぜたドレッシングで和えます。	<b>冷やし中華</b> 野菜、ハム、錦糸卵など色とりどりの具材を麺にのせ、冷たいたれをかけて食べる夏の麺料理です。
15	16	17	18	19
<b>海の日</b> 	<b>高野豆腐</b> 豆腐を凍らせてから乾燥させた保存食です。発祥の地が高野山だったことが名前の由来です。	<b>7月24日は土用の丑の日</b> 夏の暑さに対する滋養強壮としてウナギを食べる習慣があります。 	<b>7/26~8/12 パリオリンピック開催</b> 今年はオリンピックイヤーということで、7・8月は「 <b>OOの日</b> 」として各国のメニューを給食に取り入れてみました。 	
22	23	24	25	26
<b>オクラ</b> 原産地はアフリカ北東部です。オクラに含まれるぬめり成分はガラクトンなどの食物繊維です。旬は6~8月です。		<b>うなぎのひつまぶし</b> 名古屋市の「あつた蓬莱軒」が発祥で、木のおひつでまぶし(混ぜ)て食べることが名前の由来の郷土料理です。	<b>中華風ローストチキン</b> 鶏肉をにんにく、醤油、ごま油などの調味料に漬け込み、スライスした玉ねぎと一緒に焼き上げます。	<b>まごわやさしいメニュー</b> ☆ご飯 ☆鶏肉と大豆の五目煮 ☆きゅうりの酢の物 ☆きのこ汁 
29	30 <b>イギリスの日</b>	31 <b>中国の日</b>		
	<b>フィッシュ&amp;チップス</b> イギリスの代表的な料理のひとつで、タラなどの白身魚を揚げ、棒状のポテトフライを添えたものです。	<b>中華料理メニュー</b> ☆中華丼 ☆揚げ餃子 ☆中華風コーンスープ		<b>ま</b> : 豆・豆類 <b>ご</b> : ごま・種実類 <b>わ</b> : わかめ・海藻類 <b>や</b> : やさい <b>さ</b> : さかな <b>し</b> : 椎茸・きのこ類 <b>い</b> : いも・いも類 和の基本食材の語呂合わせです。