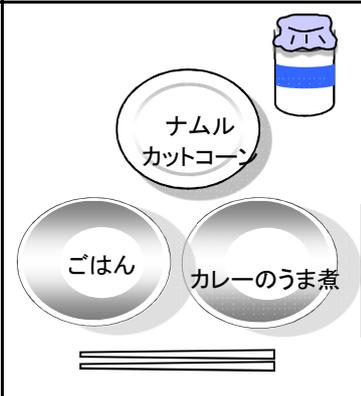
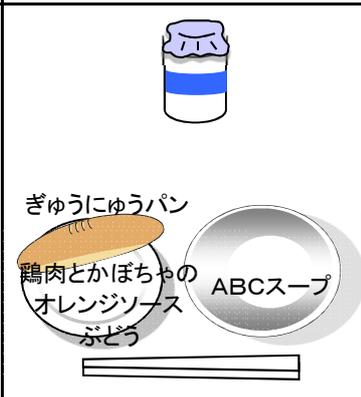


<p>28日 月曜日</p>	 <p>さばのみそ煮 きゅうりのぴりから</p> <p>ごはん 豆腐汁</p>	<p>きゅうりについて</p> <p>今日はきゅうりについて説明します。きゅうりは夏が旬のやさいです、きゅうりは、生でたべると、熱をさまし、余分な熱をとりさります。熱があるときや、口がかわいているときなどに食べるとよいです。また、水分とカリウムをふくんでいるため、塩分をそとにだし、血圧のあがるのを防いだり、筋肉の働きをよくしてくれます。今日は、給食室で小さくきって、ぴりからな味付けにしています。</p>	<p>28日(月)</p>
<p>29日 火曜日</p>	 <p>ナムル カットコーン</p> <p>ごはん カレーのうま煮</p>	<p>ナムルについて</p> <p>ナムルは、朝鮮半島の家庭料理です。山菜やもやしなどの野菜をゆでて、調味料をごまあぶらであじつけた料理です。ナムルがピビンバの具にもつかわれますが、朝鮮では食事にかかせないもので、常備菜として、つくりおきされています。今日は、こまつな、もやしなどの野菜がつかわれています。ごま油の風味がきいて食欲をそそります。</p>	<p>29日(火)</p>
<p>30日 水曜日</p>	 <p>ぎゅうにゅうパン 鶏肉とかぼちゃの オレンジソース ぶどう</p> <p>ABCスープ</p>	<p>鶏肉とかぼちゃのオレンジソース</p> <p>今日は、副菜の鶏肉とかぼちゃのオレンジソースについて説明します。この料理は、山口県産の鶏肉とかぼちゃを油であげて、山口県産のオレンジジュースのあまずっぱいソースでからめています。酸味はクエン酸というものがふくまれ、夏の暑さでつかれているからだを元気にしてくれます。</p>	<p>30日(水)</p>