

Main table containing school lunch menus for December. It is organized by month (December) and day (Monday to Friday). Each day's menu includes a main dish (e.g., Curry, Pasta, Sandwich), a drink (e.g., Milk, Juice), and a dessert (e.g., Fruit, Candy). Nutritional information is provided for each menu item. A large section for December 23rd is dedicated to 'World Cuisine' with a focus on Indian food, featuring a curry and a salad. The table also includes a 'World Cuisine' introduction page with text and illustrations.

「世界の料理を知ろう！」 インド 12月23日

インド料理といえば、まさきに思いうかぶのはカレーかもしれません。でもインドで日常的に食べられているのは、日本でよく食べられているカレーライスとはだいぶ違うものです。インドではスパイスを使って作るスープと煮込み料理、油で炒めたおかずなど様々なカレー風味の料理が食べられます。
「タンドリーチキン」にも数種類のスパイスが使われています。主なスパイスは、コリアンダー・クミン・カルダモン・ターメリックです。
「タンドリーチキン」は、タンドールという土窯の中で、鶏肉を金串にさしてつり下げて焼きます。タンドールの中はとても高温なので、短時間で焼き上げることができます。余分な脂が落ちて、外はパリッと中はジューシーに仕上がるのが特徴です。



Summary table for December average nutrition. Columns include: 栄養価 (Nutritional Value), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー比 (%), カルシウム (mg), マグネシウム (mg), 鉄 (mg), 亜鉛 (mg), ビタミンA (μgRAE), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg), 食塩相当量 (g), 食物繊維 (g). Values are provided for the 12-month average and compared to the Ministry of Health standards.