



オムライスにほん はっしょう ようしょくは日本が発祥の洋食のひとつです。

本来ほんらいはケチャップライスなどを卵焼きたまごやで包みつつます

が、給食きゅうしょくでは薄焼き卵うすや たまごの調理ちようりが難むずかしいため、

いり卵たまごをトッピングしていただきます。

料理りようりの後ろうしのマークは、その料理りようりが体からだの中なかで主おも

にどんな働きはたらをするかを表あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちようしを整ととのえる…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

あおな
青菜とコーンのソテー*

オムライス★○* ABCスープ★○*