給食ひとくちメモ　2月28日（火）

スパニッシュオムレツはスペイン風の卵焼きで、「トルティージャ」とも呼ばれます。じゃがいも等の様々な具材を加え、フライパンで丸く焼くのが特徴です。給食ではオーブンで焼いて四角く切りました。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…＊

牛乳○

スパニッシュオムレツ○★＊

ハニートースト★　ポトフ○＊★