



オリパラ給食第2弾です。ムニエルは小麦粉をまぶしバターで焼いた料理で、今日はレモンソースをかけてさっぱりと仕上げます。ラタトゥイユはフランス南部の郷土料理です。ポタージュはフランス語でスープという意味があります。



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…\*

ラタトゥイユ\* 牛乳○

さけのムニエルレモンソース○\*★

ごはん★ ポテトポタージュ★○\*