



オムライスには日本で生まれた洋食です。ケチャップライスなどを薄焼き卵でオムレツのように包んだ、オムレツライスが名前の由来です。給食では薄焼き卵の調理が難しいため、いり卵をトッピングしていただきます。オムライスをイメージしながら盛り付けてみてください。



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…*

くだもの へに 果物 (紅マドンナ) * ぎゅうにゅう 牛乳 ○

オムライス★○* やさい 野菜スープ*○

ケチャップライスに卵とケチャップをかけてください。