

令和4年 2月9日(水)



# 今日の南中給食



## メニュー

- ・ガーリックライス
- ・スペイン風オムレツ
- ・カラフルサラダ
- ・ヌードルスープ
- ・牛乳



## スペイン風オムレツとは

スペインオムレツ、<sup>べつめい</sup>別名スパニッシュオムレツは、本場スペインではトルティージャと呼ばれている、<sup>くたくさん</sup>具沢山のオムレツ料理です。

今日の給食のオムレツには、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、トマト、青ピーマンといった多くの食材が使用されています。

また、オムレツに使用されている卵は「<sup>かんぜんえいようしょくひん</sup>完全栄養食品」といわれて

いることを知っていますか？卵はタンパク質、<sup>しじつ</sup>脂質、ビタミン、

ミネラルを<sup>ほうふ</sup>豊富に<sup>ふく</sup>含んでいるのが特徴です。

