

令和4年 7月 13日(水)



今日の南中給食



メニュー

- ・パエリア
- ・スペイン風オムレツ
- ・ほうれん草とコーンのソテー
- ・野菜スープ
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の給食はパエリアです。パエリアは、スペインのバレンシア地方で生まれた炊き込みご飯です。大皿の鉄で作られたパエリア鍋を使うことから「パエリア」と呼ばれるようになりました。

オリーブオイルをたっぷり使い、新鮮な魚介類やお肉を豪快に入れ、グツグツ煮込んで作ります。また、パエリアのご飯が黄色なのは、

「サフラン」という香辛料の色です。ほのかな香りがある、魚介類や肉の臭みをとる効果があります。

今日も残さず食べましょう！