令和５年　５　月　１１　日（　木　）

今日の南中給食

メニュー

- 黒砂糖食パン
- スペイン風オムレツ
- ビーンズサラダ
- コーンクリームスープ
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日のスペイン風オムレツは、スペインでは国民的料理で、トルティーヤと呼ばれています。

卵を主体に、じゃがいもが入っていること、フライパンで丸くしっかり火を通して焼くことが特徴的で、他の具材は色々なバリエーションがあります。

給食では、じゃがいもの他に、玉ねぎ、トマト、ピーマン、チーズなどを入れてつくりました。オーブンの鉄板に流して切り分けるので、四角い形をしています。