

# 給食通信

7月17日（金曜日）今日の献立は、

『スパイシータコス丼 洋風かきたまスープ

豆乳フリンのフルーツ和え 牛乳』です。



今日はピリッとした辛さのスパイシータコス丼です。タコスとはメキシコを代表する料理で、「タコ」という単語は軽食のことです。本場ではトルティーヤという、とうもろこしや小麦粉から作った薄焼きのパンに、様々な具を挟んで食べます。具には、炒めたひき肉や野菜などを使います。今日は、みじん切りにしたピーマンや人参、玉ねぎなどの野菜、そしてひよこ豆も加えて、ビタミンと食物繊維がたっぷりの栄養満点のタコスの具にアレンジしました。辛さと野菜の甘みと味わいながら食べましょう。