



みとよ キッチン



vol.10

今月は

三野町学校給食センターの栄養教諭による
学校給食レシピ

定番メニューに地元の食材を加えて！

きな粉っ茶揚げパン



材料(2人分)

エネルギー(1人分): 約290kcal

■コッペパン	50 g
■揚げ油	適量
■きな粉	大さじ2
■粉末緑茶	小さじ1/2
■砂糖	大さじ1
■食塩	少々

作り方

- ① きな粉はフライパンでいって加熱し、冷ましておく。
- ② ボウルに、①、粉末緑茶を入れて混ぜ合わせ、さらに砂糖を加え混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を170～180℃程度に熱する。
- ④ ③にコッペパンを入れ、裏返ししながら両面がこんがりするまで揚げる。
- ⑤ 大きなお皿やバットなどに②を広げる。
- ⑥ ⑤に油をよく切った④を入れ、②を全体に付けたら完成。

栄養教諭からのコメント

学校給食で定番の献立「きな粉揚げパン」に、高瀬産の粉末緑茶を使用した、少しほろ苦い大人味の揚げパンです。

「きな粉揚げパンは、甘くて苦手だけど、これは甘さが抑えられているので食べやすい」という中学生からの声もあります。

また、幼稚園では、お茶が苦手でも、これは食べられると好評だそうです。

新茶が出回る時期に、家庭でもいかがですか。学校給食用のコッペパンと同じようなパンを見つけて、ぜひチャレンジしてみてください。

写真の献立は、きな粉っ茶揚げパン、ミネストローネ、じゃがいもの和風サラダ、ヨーグルトです。三野津中学校3年生のリクエストに応えた献立です。

▶問い合わせ 学校給食課 ☎ 73-3134

後記 編集
先日、今年初めてモンシロチョウを見て、春の訪れを感じました。皆さんは、お花見に行きましたか？

今年は桜の開花が全国的に遅れていましたが、開花後は天候に恵まれて市内の桜も一気に満開を迎えていましたね。巻頭ページでは、市内で人気のある桜スポットや隠れた名所などをたっぷりご紹介しています！ぜひ、来年の花見スポットの候補にしてみてください！

皆さんも桜スポットに行った気分でお楽しみいただけると嬉しいです。



市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、欲しい情報のみ受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

三野市の人口

※令和7年4月1日現在 ()内は前月比
世帯数 23,264 世帯(+4) 総人口 57,466 人(-155) 男 27,649 人(-58) 女 29,817 人(-97)
※香川県人口移動調査による