

主食

きな粉パン



料理の特徴

揚げたコッペパンにきな粉などをまぶした、給食の大人気料理です。

高温でたっぷりの油で揚げるのがポイントです。

揚げたては、格別のおいしさです。

エネルギー252kcal、食塩相当量 0.7g

材料（4個分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

揚げ油	適量
コッペパン	4個（1個約65g）
〔きな粉	大さじ1と1/2
砂糖（上白糖）	大さじ2弱
塩	少々

- 1 きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- 2 鍋に油を入れ、190℃に加熱する。
- 3 コッペパンを入れ、菜箸で転がしながら揚げる。
- 4 油をよく切り、熱いうちに1をまぶしつける。

給食の献立（小学校）



きな粉パン（胚芽コッペパン）

牛乳

クリームシチュー

ポイル野菜

和風ドレッシング

※パンにつけやすいように、きな粉と砂糖の量は多めにしています。

*きな粉のほかに、ココアや抹茶を使ってアレンジができます。

*砂糖（上白糖又はグラニュー糖）だけでもおいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会