

10月22日（水）

- きなこパン
- ポトフ
- レモン和え
- 牛乳



きなこパンのきなこは、たんぱく質の多い大豆からできています。家でできるきなこの作り方を紹介しましょう。①大豆をなべでゆっくり煎る②乾いたふきんに包み、めん棒で軽くたたいて皮を除く③うちわであおいで大豆の皮だけを吹き飛ばす④ミキサーで細かくする。これできなこの完成です。きなこパンは精華町の学校給食のメニューでとても人気のあるメニューです。おいしくただけましょう。