

# 令和8年3月4日 水曜日



★ 大根のフレンチサラダ  
☺八王子産大根、にんじん使用

★ 牛乳

★ 果物(でこぽん)

★ きなこ揚げパン

★★ ポトフ  
☺八王子産キャベツ、にんじん使用

令和8年3月4日 水曜日



## リクエスト給食

**七国中リクエスト きなこ揚げパン です**

給食の人気メニュー「きなこ揚げパン」のきなこの原料は大豆です。大豆は、たんぱく質やビタミンなど私たちの体を作るために必要な栄養素が多く含まれています。

揚げパンを美味しく作るコツは、油の温度とスピードです！200℃に熱した高温の油で、パンの表面を2分～3分揚げることで、外はカリッと中はふわっと仕上がります！