



給食だより



2025 年 4 月
曾我小学校

1 年生のみなさん、入学おめでとうございます。
2 年生から 6 年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい生活にはなれましたか？
今年度から曾我小学校に着任しました、加藤です。
遅くなりましたが、今年も給食だよりを作成しますので、読んでくれたらうれしいです！

旬の食材を味わう！

近頃は少しずつ暖かい日が続き、春野菜がおいしい季節になってきました。みなさんは「旬」という言葉を知っていますか？
「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる時期や魚がたくさんとれる時期のことです。その旬の食材は栄養がたっぷり詰まっていて、とってもおいしいです！
給食でも旬の新じゃがや春キャベツ、新玉ねぎが使われています。

🌸 春野菜のソテー (2 人分) 🌸

材料：

・サラダ油	2g
・ウインナーソーセージ	20g
・にんじん	20g
・キャベツ	80g
・アスパラガス	10g
・こまつな	10g
・塩	0.4g
・こしょう	0.02g
・コンソメ	0.4g

A

4/14 の給食で出た春野菜の
ソテー

作り方：

- ① にんじんは千切り、キャベツはザク切りにし、芯はスライスする。アスパラガスは根元から 4~5cm 下の皮をピーラーでむき、4 等分にカットする。
- ② フライパンに油をしき、ウインナーソーセージを炒める。
- ③ 少しこげめがついたらにんじんを加えて炒める。
- ④ にんじんがしんなりしてきたらキャベツ、アスパラガスを加える。
- ⑤ 最後に A で味付けし、皿に盛る。

野菜にはからだの調子を整える栄養がいっぱい！



① ビタミン

病気にかけにくいじょうぶな
体にする

② 食物繊維

便秘をふせぐ

③ 鉄分

体の発育や脳の働きを
助ける

