



2025 年 9 月
曾我小学校

夏休みがおわり、学校が再開しました。素敵な夏の思い出はつくれましたか？

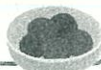
まだまだ暑い日が続きます。みなさんが元気に学校生活をおくれるよう、給食室からおいしい給食を届けていきます！



今月の給食ピックアップ！

5 日梅丸ラーメン

曾我の梅を使用し、さっぱりと仕上げています。



12 日大学かぼちゃ

油で揚げてほくほくになったかぼちゃにたれを絡ませています。



16 日冷凍みかん

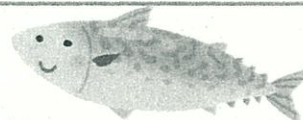
小田原産のみかんを使っています！



29 日鯖の竜田揚げ

小田原で水揚げされた鯖を使っています！

鯖は鮮度の低下が早いことから、素早くおおざっぱに数えられたことが「さばをよむ」という語源になったといわれています。



大学かぼちゃの作り方

・材料(2 人分)

かぼちゃ 60g

★上白糖 10g

★醤油 1g

★黒ごま 2g

・作り方

① かぼちゃは、角切りにする。鍋に油(分量外)をいれて熱し、170℃～180℃になったらかぼちゃを入れ、柔らかくなるまで揚げる。

② ★を鍋に入れて熱し、よく混ぜて砂糖をとかす。

③ 油を切ったかぼちゃに②をあえて完成！

給食室より～自分の体に合った量を見つけよう～

4 月の給食開始日から比べ、皆さんの体は成長しています。給食を食べる量も増えた人もいるかと思います。成長するうえで食べることはとても重要です。そのため、今の自分にとってちょうどよい量はどれくらいかを知ることが必要です。配缶する際は、ぜひ一度普通盛りにしてみましょう。給食室では、学年ごとで食缶に料理を入れる量を変えています。食缶に入っている量をクラス全員分盛りきることでみなさんの学年に合った量になっています。一度普通盛りで盛ってみて、多い・少ないと感じた人はそれを基準に量を調整しましょう。