

The Lunch Times 6月号

令和8年 <給食だより> 三郷市立瑞沼学校給食センター

埼玉県では6月を「彩の国ふるさと学校給食月間」として、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行っています。三郷市の給食にも、埼玉県産の食材をたくさん使用しています。埼玉県にはどんな食文化があるか、給食から学びましょう！

給食レシピ紹介

6/8 (月)
実施

焼肉ごはんの具

<材料>4人分

- 豚小間切れ肉…240g
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 酒…小さじ1
- にんじん…30g
- たけのこ水煮…60g
- 玉ねぎ…40g
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 油…小さじ1

豚肉下味用

<作り方>

- ① 豚肉に、しょうゆ、砂糖、酒で下味をつける。
- ② にんじん、たけのこは千切り、玉ねぎは5mm幅にスライスする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこの順で炒める。
- ④ しょうゆ、砂糖で調味する。



★ひとくちメモ★

- 給食では上の分量ですが、各ご家庭に合わせて調味料を調整してください。
- ごはんの上にのせると、食欲の減る暑い夏でもおいしく食べられます。
- 竹の子が入ることで食感を楽しむことができます。



6月の献立紹介



6月5日

かて飯

秩父地方の郷土料理です。お米が貴重だった時代に、米に野菜などの具を混ぜて量を増やして食べていました。かて飯の「かて」には「混ぜる」という意味があります。



ゼリーフライ

小判型であることから「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」になりました。おからや野菜が入った、行田市のソウルフードです。

つみっこ

埼玉県北部地方の郷土料理です。小麦粉を水で練った生地をつみとるように鍋に入れることからこのように呼ばれています。

★デザートに、埼玉県産お茶プリンが付きまます。

給食日	メニュー	特長
6月12日	肉汁うどん	埼玉県は全国有数のうどんの生産地です。肉汁うどんは、東京と埼玉をまたぐ「武蔵うどん」の代表的な食べ方です。
	味噌ポテト	秩父地方のB級グルメの1つです。収穫した小ぶりな芋を囲炉裏で焼き、みそだれを塗って食べたのが始まりとされています。
6月19日	呉汁	すりつぶした大豆(呉)と野菜を味噌仕立てで煮込んだ料理で、埼玉県全域で親しまれています。
	さばの深谷ねぎ香り焼き	深谷ねぎは深谷市の名産品です。繊維のきめが細かく柔らかい、糖度が高いなどの特徴があります。
	のらぼう菜の和え物	「のらぼう菜」は江戸東京野菜のひとつで、埼玉県でも生産されています。菜の花に似た食感で、苦みやクセがなく食べやすいです。