給食だより

令和８年６月号

熊谷学校給食センター

6月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では食育月間の 6 月と、収穫の秋の 11 月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。県内でとれた農産物や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深めるとともに、環境や食料の課題について、できることから取り組んでみませんか。

自分の健康のためにできること



食の未来のためにできること



副菜レシピ　～じゃが芋の洋風煮～

材料（4人分）

じゃが芋	中1個…1.5cmの角切り	
玉ねぎ	1/4個…角切り	
コーン	30g	
枝豆	30g	
人参	3cm…いちょう切り	
ベーコン	25g… 短冊切り	
油	小さじ1	
コンソメ	小さじ1/2	(A)
しょうゆ	小さじ1/2	(A)
塩	ひとつまみ	(A)
こしょう	少々	(A)
水	大さじ4	



作り方

①鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。

②①に玉ねぎと人参を入れ炒める。

③軽く火が通ったらじゃがいもを入れ、水を加え、フタをする。弱めの火で柔らかくなるまで煮る。

④枝豆とコーンも加え、水分を軽く飛ばし、(A)の調味料で味をつける。

《提供日：A コース 6/23(火)　B コース 6/24(水)　中コース 6/25(木)》

6月のふるさと食材（予定）

●熊谷市産…きゅうり、ごはん

●埼玉県産…チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、のらぼう菜、大根、玉ねぎ、鬼まん(小麦粉)、彩花みそ

ふるさと料理ピックアップ！

『ハンバーグのかぼすソースかけ』

ハンバーグに埼玉県秩父地方で栽培されている、ゴールデンかぼすのソースをかけました。普通かぼすは緑色の状態で収穫されますが、ゴールデンかぼすは緑色から黄色に色づいたものを収穫します。完熟すると美しい黄金色になるのが特徴です。酸味がまろやかで、甘味のある豊かな香りが楽しめます。



…提供日…

Aコース　6/8(月)

Bコース　6/9(火)

中コース　6/5(金)

6月4日～10日は歯と口の健康週間



骨や歯をつくる

カルシウム



カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとても大切な時期です。カルシウムをしっかりとることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。

