

残すところ後2か月で今年も終わりですね。朝晩めっきり寒くなり、冬到来の兆しを感じます。体調を崩さず、一年の締めくくりを元気にすごしましょう。

11月はラボ2周年記念の月になります。お母さまの代わりのお弁当づくり、母の味には到底かないませんがラボになら任せて安心とと思ってくださるよう、日々スタッフ役員一同力と心を合わせて頑張りますので、応援の程どうぞ宜しくお願い致します。

食育の日

毎月19日は「食育の日」です。今月はさつまいもごはんです。みなさんに召し上がっていただきさつまいもは先日栄養士の私が掘って参りました。さつまいもは掘りたては美味しくありません。でんぷん質が糖にかわるまで少し時間を要します。きっと19日は甘いおいもになっていることと思いますので、どうぞ楽しみにしてください。



～今月の二十四節気～

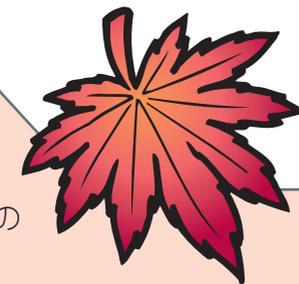
自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

[立冬：11月8日]

この日から立春の前日までが、暦の上での冬です。日脚も短くなり、冬の気配も感じられるようになって、「冬立つ」ともいいます。

[初雪：11月23日]

わずかながら雪が降り始める頃。本格的な冬の到来がすぐそこに感じられる時季です。寒い地方では雪が山の頂を覆い始めます。近畿・関東では木枯らしが吹き出す頃です。



献立紹介 体の中から温まる具だくさんのけんちん汁

11月15日は油気のあるものを食べ、これからやって来る本格的な冬の寒さに備えるために、体の中から温まる具だくさんのけんちん汁を作る風習があるようです。収穫の終わった時期であり、畑で取れた野菜を豊富に入れて作ります。豆腐をたっぷりの油で炒めることで良質な脂質を、野菜類でビタミン・ミネラル・食物繊維を取り、疲れた体に栄養を補給します。保存しておいた山菜類を加えると、食物繊維やミネラルをより一層豊富に取り入れることができます。11月15日に行われていた「油祝い」は、寒い冬を乗り切る先人たちの知恵から生まれた行事です。今回は先月からカフェテリアで「郷土料理」の献立を設けています。その中から神奈川の郷土料理でもある、けんちん汁をご紹介します。

<食材(4人分)>

豆腐(木綿)	1丁
大根	230g
にんじん	70g
ごぼう(大)	1/2本
さといも(中)	4個 <small>お好みで増やしても可</small>
ごま油	大さじ2
煮干	15g
水	5カップ
しょうゆ適量	約大さじ3
小ねぎの小口	切り好みで適量



<作り方>

- ① 煮干は頭と腹を取る。
- ② 鍋に水5カップと煮干を入れ、フタをしないで中火にかけ、沸騰したら7～8分煮てアクを取り、煮干を取り除く。
- ③ 豆腐は熱湯にさっと通し、水気をかたく絞る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豆腐を炒める。
- ⑤ 大根とにんじんは2cm長さの薄い拍子切りにする。
- ⑥ ごぼうは皮をこそげ、さがきにして水に放し、水気をきる。
- ⑦ さといもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- ⑧ ②の煮干だしに大根、にんじん、ごぼう、さといもを入れて中火で煮る。
- ⑨ 野菜が煮えたら豆腐を加え、しょうゆを入れて味を調べ、味がしみたなら、小ねぎを添えて出来上がり。

湘南学園小学校 お弁当予定献立表

11/2(月)～11/30(月)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
2(月)	チンジャオロース	精白米、豚肉、赤・黄・青ピーマン、竹の子、ねぎ、生姜、にんにく、醤油、酒、オイスターソース、砂糖、ガラスープ、塩、こしょう、片栗粉、ごま油	小麦
	ミニサラダ	レタス、きゅうり、コーン、サラダ油、酢、塩、こしょう	
	りんご	りんご	
4(水)	肉そぼろの三色ごはん	精白米、豚肉、玉ねぎ、卵、グリーンピース、砂糖、醤油、みりん、鰹節、塩、サラダ油、ごま	小麦、卵
	鱈のサクサク揚げ 小松菜の海苔和え	精白米、鱈、サラダ菜、トマト、レモン、卵、パン粉、小麦粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース / 小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
5(木)	八宝菜	精白米、豚肉、海老、白菜、もやし、人参、生姜、にんにく、ピーマン、塩、サラダ油、酒、ガラスープ、砂糖、醤油、片栗粉、塩	小麦、海老
	ひじきと大豆の煮もの	ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	黄桃	黄桃	
6(金)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、ハセリ	小麦
	大学芋	さつまいも、砂糖、しょうゆ、サラダ油、ごま	
	白菜の漬漬け	白菜、水、食塩、昆布の佃煮	
9(月)	もずくの炊き込みご飯	精白米、もずく、油揚げ、人参、生姜、小ねぎ、ごま、酒、みりん、しょうゆ、サラダ油	小麦、卵、乳
	磯辺揚げ、サツマイモのサラダ	竹輪、青のり、小麦粉、塩、サラダ油 / さつまいも、ハム、マヨネーズ、チーズ、塩、こしょう、ごま	
	きゅうりのゆかり和え	きゅうり、ゆかり、塩	
10(火)	唐揚げ	精白米、鶏肉、レタス、水菜、赤ピーマン、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	小麦
	切干大根の煮物	切干大根、人参、油揚げ、醤油、砂糖、酒、みりん、ごま油、煮干し、鰹節	
	ぶどう	ぶどう	
11(水)	ドライカレー	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、生姜、にんにく、ハセリ、カレー粉、トマト水煮缶、ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ	小麦、卵、乳
	マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、マヨネーズ、塩、砂糖	
	冬瓜の含め煮	冬瓜、油揚げ、砂糖、みりん、醤油、煮干し、鰹節	
12(木)	鶏のメンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、トマト、小麦粉、パン粉、おから、味噌、塩、こしょう、サラダ油	小麦、卵
	切干大根のサラダ	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	みかん寒	みかん、ミカンジュース、寒天、砂糖	
13(金)	豚肉の味噌漬け	精白米、豚肉、りんご、キャベツ、赤玉ねぎ、味噌、酒、みりん、砂糖	小麦、卵、乳
	洋風煮卵	卵、ケチャップ、砂糖、粉チーズ	
	れんごんの甘酢漬け	れんごん、酢、砂糖、塩、にんにく、サラダ油	
16(月)	鶏の照り焼き野菜添え	精白米、鶏肉、なす、れんごん、人参、にんにく、みりん、醤油、酒、サラダ油、あんずジャム、煮干し、鰹節、サラダ菜	小麦
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、薄口醤油、ごま油、ごま	
	バナナ	バナナ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17(火)	ハンバーグ デミグラスソース	精白米、合挽き肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、ナツメグ、塩、こしょう、バター、ケチャップ、赤ワイン、醤油、コンソメ、チーズ	小麦、卵、乳
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー、サラダ油、塩、こしょう	
	わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、オリーブ油、醤油	
19(木)	さつまいもごはん	精白米、さつまいも、塩、酒、みりん、ごま	小麦、卵、乳
	鮭フライ、五目金平	鮭、塩、こしょう、小麦粉、卵、牛乳、サラダ菜、ミニトマト、サラダ油、ソース、パン粉 / 豚肉、しらたき、こぼろ、れんごん、赤唐辛子、いんげん、醤油、酒、みりん、砂糖、ごま油	
	かぶのゆかり和え	かぶ、塩、ゆかり、かぶの葉	
20(金)	鶏肉のグリルきのご炒めソース	精白米、鶏肉、しめじ、椎茸、えのき、小ねぎ、小麦粉、サラダ油、バター、醤油、塩、こしょう、白ワイン	小麦、乳
	柿の酢の物	柿、人参、大根、三つ葉、醤油、酢、スタチ、塩、ごま、煮干し、鰹節	
	ココロこさつまいもの金平	さつまいも、砂糖、サラダ油	
24(火)	ポークソテー	精白米、豚肉、じゃがいも、サラダ菜、ミニトマト、オイスターソース、酒、ケチャップ、砂糖、サラダ油、塩、こしょう	小麦、落花生
	南瓜とひじきのサラダ	南瓜、れんごん、大根葉、ひじき、アーモンド、オリーブオイル、塩、こしょう	
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、鰹節	
25(水)	鶏のトマトクリーム煮	精白米、鶏肉、玉ねぎ、トマト、サラダ菜、バター、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、小麦粉、コンソメ、ハセリ	小麦、卵、乳
	茹で卵、人参の甘煮	卵、塩 / 人参、コンソメ、砂糖、塩	
	フライドポテト	フライドポテト、塩	
	クッキー	小麦、バター、砂糖、サラダ油	
26(木)	鮭の変わりパン粉焼き	精白米、鮭、サラダ菜、マスタード、ウスターソース、マヨネーズ、塩、こしょう、ハセリ、オリーブ油、パン粉	小麦、卵
	チャプチェ	牛肉、玉ねぎ、小松菜、春雨(さつまいも)、しめじ、人参、にんにく、醤油、みりん、ガラスープ、ごま油、砂糖、塩、こしょう、ごま	
	オレンジ	オレンジ	
27(金)	きつね寿司	精白米、油あげ、甘酢生姜、ごま、酢、砂糖、塩	小麦、卵
	ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め	ウインナー、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、塩、こしょう、コンソメ	
	南瓜の甘辛煮、フロッコリーの海苔マヨ和え	南瓜、みりん、酒、薄口しょうゆ、砂糖 / フロッコリー、白ワイン、マヨネーズ、海苔の佃煮	
30(月)	焼き肉	精白米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、にんにく、レタス、きゅうり、砂糖、醤油、味噌、ごま、コチュジャン、ほろみつ、ごま油、サラダ油	小麦、乳
	茄子の田舎煮	茄子、醤油、砂糖、ごま油	
	ふかし芋	さつまいも、塩、バター	

11月のスクールランチ日程
 9日(月) 3年生 19日(木) 4年生
 11日(水) 2年生 20日(金) 6年生
 12日(木) 5年生 27日(金) 1年生

※11月25日お弁当を申し込んだ方には、2周年記念の小さな手作りクッキーがもれなく付きますので、楽しみにしていて下さい。