



# ラボらぶ通信

## 11月号 (2017)



秋も深まり紅葉がきれいに色づき始める季節となりました。11月ともなると朝晩の冷え込みが厳しくなり、ついにおふとんから出にくくなりますが、時間に余裕をもって朝ごはんをきちんと食べましょう。それが体調不良を防ぐこととなります。また、秋に引き続き、冬にかけてもおいしい食べ物が登場してきます。旬なものを色々取り入れながら、栄養バランスのとれた食事ができるように心がけたいですね。

### なぜ栄養バランスのよい食事が大切なのか？

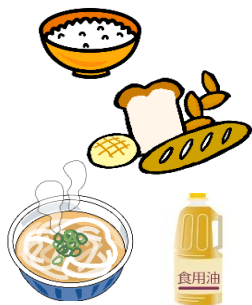
食べ物には色々な栄養素が含まれ、それぞれに役割を持っています。そして、私たちの体は食べたものから作られています。丈夫な体をつくるためにも、バランスよく食事することが大切になります。

### 栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物は体の中の働きによって3つのグループに分けられます。この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

#### 主にエネルギーになる

ごはん、パン、  
麺類、油脂等



#### 主に体をつくる

肉、魚、卵、豆、豆製品  
牛乳、乳製品、小魚、海藻



#### 主に体の調子を整える

野菜、果物、  
きのこ等



### 11月23日は勤労感謝の日

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食事を美味しく食べる事が出来るのは、食材を作って下さる農家さんやその食材を運んで下さる人、食事を作って下さる人等、多くの人々が働いてくれているからです。また日本には四季があり、1年を通して季節の食べ物が沢山あります。色々なものが食べられる幸せを感謝して食べると良いですね。

### 食べ物を大切にするためにできること

食べ物を無駄にしないために自分に合った量を残さずに食べるようにしましょう。好き嫌いがある人は、ひと口でも食べてみましょう。また、調理の時は皮のまま食べられる食材はそのまま、そうでないものは捨てる部分を少なくするように工夫すると良いと思います。



### さつまいものきんぴら(11月2日のお弁当に提供いたします)

～沢山獲れたおいもで、皮をむかずに、おかずになるきんぴらは如何でしょうか？～

#### (材料)

さつまいも・・・2本  
人参・・・1/2本  
焼き竹輪・・・3本  
ごま油・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1と1/2  
酒・・・大さじ1/2  
みりん・・・大さじ1  
醤油・・・小さじ2  
白ごま・・・小さじ1

#### (作り方)

- ①サツマイモは皮付きのまま長さ3cm幅5mmに切り、水にさらす。人参、竹輪も同様に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の具材を入れて炒める。砂糖も加えたら、具材にかぶるくらいの水(分量外)を入れて、水気がなくなるまで火にかける。
- ③酒、みりん、醤油で炒りつけ、最後に炒り胡麻を絡めて完成です。



### ～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。暦と実際の気候とのずれも多少ありますが、冬の声がかかる季節になります。体を温める根菜を意識して食べるようにしましょう。

#### [立冬:11月7日]

この日から立春の前日までが、暦の上での冬です。日も短くなり、冬の気配が感じられるようになってきます。

#### [小雪:11月22日]

本格的な冬の到来がすぐそこに感じられる時季です。



日付	メニュー	原材料	アレルギー
1 (水)	<b>チンジャオロース</b>	精白米、豚肉、パプリカ、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、サラダ油	乳
	ごぼうのサラダ	ごぼう、人参、ミックスピーズ、マヨネーズ、ごま、こしょう	
	蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	
2 (木)	<b>れんこんつくね</b>	精白米、鶏肉、れんこん、生姜、こしょう、塩、酒、醤油、みりん、砂糖、小松菜、サラダ油	
	さつまいもの金平	さつまいも、人参、竹輪、ごま油、砂糖、酒、みりん、醤油、ごま	
	白菜の浅漬け	白菜、食塩、昆布の佃煮	
6 (月)	<b>ハンバーグ デミグラスソース</b>	精白米、合挽き肉、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、フロッコリー、ミニトマト	小麦 卵
	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、コンソメ、塩、こしょう、パセリ	
	煮豆	大豆、刻み昆布、醤油、砂糖、塩	
7 (火)	<b>八宝菜</b>	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、ごま油	エビ
	ひじきと大豆の煮もの	ひじき、大豆、人参、油揚げ、醤油、みりん、砂糖、サラダ油、鰹節、煮干し	
	パイナップル	パイナップル缶	
8 (水)	<b>たっぷりきのこ 豚肉の炊き込み</b>	精白米、豚肉、舞茸、しめじ、椎茸、生姜、サラダ油、煮干し、鰹節、酒、醤油、みりん、砂糖	小麦 乳
	磯部揚げ /さつまいものサラダ	竹輪、青のり、小麦粉、塩、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト /さつまいも、ハム、マヨネーズ、チーズ、塩、こしょう、ごま	
	きゅうりの梅あえ	きゅうり、練梅、塩	
9 (木)	<b>生姜焼き</b>	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、キャベツ、ミニトマト	卵 乳
	洋風煮卵	卵、ケチャップ、砂糖、粉チーズ	
	れんこんと人参の炒めなます	れんこん、人参、椎茸、サラダ油、ごま、塩、醤油、砂糖、酢、酒	
10 (金) 2年 7月-7月	<b>ドライカレー</b>	精白米、豆腐、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト缶、豆乳、クミン、カレー粉、サラダ油、醤油、塩、こしょう	小麦 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、砂糖、みりん、醤油、煮干し、鰹節	
13 (月)	<b>肉そぼろの三色ごはん</b>	精白米、豚肉、玉ねぎ、卵、いんげん、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	鱈、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト、ウスターソース /小松菜、のり、醤油、みりん、砂糖、ごま油、鰹節、煮干し、ごま	
	みかん寒	オレンジジュース、砂糖、みかん缶、寒天	
16 (木)	<b>鶏の照り焼き野菜添え</b>	精白米、鶏肉、サラダ油、みりん、醤油、酒、にんにく、あんずジャム、れんこん、人参、鰹節、煮干し、なす	
	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	
4年 7月7日 7月	<b>親子煮</b>	精白米、鶏肉、豆腐、玉ねぎ、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖、卵、のり、みつば	卵
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、塩、人参、玉ねぎ、マヨネーズ、こしょう、酢	
	味噌汁（大根）	大根、鰹節、煮干し、味噌	

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください。  
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。  
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、前日の24時までとなります。  
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までラボ事務所でご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
17 (金) 3年 7月-7月	<b>鶏のメンチカツ</b>	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース、ミニトマト、キャベツ	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	
	わかめのおかか炒め	わかめ、鰹節、生姜、サラダ油、醤油	
20 (月)	<b>さつまいもごはん</b>	精白米、さつまいも、塩、酒、ごま	小麦 卵
	鮭フライ/五目金平	鮭、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、卵、サラダ菜、ミニトマト、サラダ油、ソース /豚肉、しらたき、ごぼう、れんこん、唐辛子、いんげん、醤油、酒、砂糖、ごま油、サラダ油	
	かぶのゆかり和え	かぶ、塩、かぶの葉、ゆかり	
21 (火)	<b>焼き肉</b>	精白米、牛肉、玉ねぎ、しめじ、にんにく、レタス、きゅうり、サラダ油、砂糖、醤油、味噌、ごま、コチュジャン、はちみつ、ごま油	
	大豆とツナのサラダ	大豆、ツナ、サラダ油、酢、塩	
	りんご	りんご	
5年 7月7日 7月	<b>鮭ときのこの クリームソース</b>	精白米、鮭、小麦粉、サラダ油、塩、こしょう、しめじ、舞茸、しいたけ、バター、牛乳、味噌、チーズ、サラダ菜	小麦 乳
	もやしと小松菜のナムル	小松菜、醤油、みりん、酢、ごま油、ごま、もやし	
	味噌汁（キャベツと揚げ）	油揚げ、鰹節、煮干し、味噌、キャベツ	
22 (水)	<b>鶏肉のグリル きのこ炒めソース</b>	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	小麦 乳
	柿の酢の物	柿、人参、大根、三つ葉、醤油、酢、スダチ酢、塩、ごま、煮干し、鰹節	
	さといもの田楽	さといも、みそ、砂糖、みりん、サラダ油	
24 (金)	<b>ポークソテー</b>	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	
	南瓜とひじきのサラダ	南瓜、蓮根、大根葉、ひじき、サラダ油、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	
27 (月)	<b>鮭の変わりパン粉焼き</b>	精白米、鮭、サラダ菜、マスタード、ソース、マヨネーズ、食塩、こしょう、パセリ、サラダ油、パン粉、フロッコリー、ミニトマト	小麦
	フライドポテト	フライドポテト、塩、サラダ油	
	キャロットラペ	人参、レーズン、酢、サラダ油、砂糖、こしょう、塩	
28 (火)	<b>鶏のトマトクリーム煮</b>	精白米、鶏肉、玉ねぎ、トマト缶、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、サラダ油、砂糖	小麦 乳
	鉄骨サラダ	しらす、ひじき、人参、コーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油	
	オレンジ	オレンジ	
29 (水)	<b>きつね寿司</b>	精白米、酢、砂糖、塩、生姜甘酢漬、ごま、油揚げ、醤油、酒、みりん、鰹節、煮干し	
	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、ソース、砂糖、塩、こしょう、サラダ油、酒、サラダ菜	
	南瓜の甘辛煮 /フロッコリーの海苔マヨ和え	南瓜、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖/フロッコリー、マヨネーズ、海苔の佃煮	
30 (木)	<b>チキンねぎみそ ロールかつ</b>	精白米、鶏むね肉、チーズ、大葉、水菜、人参、長ねぎ、鰹節、味噌、砂糖、小麦粉、パン粉、サラダ油	小麦 乳
	小松菜ときくらげのナムル	小松菜、きくらげ、ごま油、酒、みりん、醤油、すりごま、糸唐辛子	
	大根のはちみつレモン漬	大根、大根葉、レモン汁、はちみつ、塩	
6年 7月7日 7月	<b>生姜焼き</b>	精白米、豚肉、酒、みりん、醤油、生姜、玉ねぎ、サラダ油、キャベツ、ミニトマト	
	千草和え	小松菜、えのき、人参、醤油、ごま油、みりん	
	味噌汁（揚げとねぎ）	油揚げ、鰹節、煮干し、味噌、ねぎ	