



ラボらぶ通信

4月号 (2021)



ご入学・ご進級おめでとうございます！

期待に胸膨らませ、希望に満ちた新年度がスタートしました。新しい学年、クラス、先生、お友達・・・環境も変わり、ドキドキワクワクしていることと思います。

新入学の1年生の皆様、私達「NPO法人湘南食育ラボ」は皆様にお弁当をお届けしています。これからも子どもたちの健やかな成長のために努力して参ります。

2～6年生の皆様、湘南学園の食育は学校教育の一つとしてあるものです。苦手なものが食べられるようになった、食事のマナーが守れるようになった、食べ物についての知識が増えた等この1年間のお弁当を通して新たに成長するところがあると嬉しいです。自分でも目標を立てられるといいですね。

今年度も地元の食材を取り入れ、栄養のある、安心・安全でおいしいお弁当作りに努めて参りますので宜しくお願い致します。



まずはラボの紹介です～私たちが作って運びます～

皆様いつも湘南食育ラボをご利用いただきましてありがとうございます。
湘南食育ラボでは食育活動への取り組みを強化し、また地球環境を守るエコ活動を推進して参ります。今後ともよろしくお願ひいたします。<副理事長：原田ゆう子>

「食育」はライフステージで異なります。学童期は「みんなで食べるって美味しいよね」、「普段は食べないけどちょっとチャレンジしてみよう」を目指す献立作りを考えていきたいと思ひます。また皆様の良きパーソナルアドバイザー的な存在でもありたいと思ひます。何なりとご相談くださいませ。何卒宜しくお願い申し上げます。<管理栄養士：菊地あゆみ、小林成美>

カフェテリアのお弁当メニューをご家族皆さんでご覧になってください。
どんなメニューがあるのか？興味や疑問をもっていたら、実際食べることで食への関心に繋がれると思ひます。私たちスタッフは心を込めて安心・安全なお弁当を手作りしています。

<調理リーダー：酒井久美>

お子様の健やかな成長を願って、美味しく、栄養バランスの良いお弁当を目指しています。
一つ一つ、心を込めて、丁寧に作って参ります。どうぞご利用ください。
<調理リーダー：北島かずみ>



お弁当の7つの目標

- ①適切な栄養の摂取により健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を含め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。
(学校給食法より)

今月のレシピ ～鮭たらこバターご飯～

【材料】4人分

調理時間10分(炊飯時間除く)

米	2合
甘塩鮭	50g
たらこ	半腹(50g)
(調味料)	
・めんつゆ	大さじ3
・酒	大さじ1
・バター	大さじ1
・コーン	大さじ3
・青海苔	少々

【作り方】

- ①お米は研いで2合の目盛より気持ち少なめの水加減にしておく。(30分浸水)
- ②①に鮭、たらこ、めんつゆ、酒、バターをいれて炊飯器で普通に炊く。
- ③出来上がったら、皮と骨を取り除き、混ぜ合わせる
- ④コーンをいれてさっくり混ぜ お茶碗に盛って、青のりをのせる。

【コツ・ポイント】

- ・水加減は気持ち少なめにしてね。
- ・たらこは切れ子で十分よ。
- ・鮭はペーパーで水分をとってね。
- ・青のりの代わりに小葱も可。
- ・冷めても美味しいからお弁当にもおすすめ!



■ご注文前にラボカードにチャージをお願いします。

チャージにつきましては、カフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込が可能です。
(銀行振込の場合、反映まで2、3日かかることもありますのでご了承ください。)

<銀行振込先>

振込口座 横浜銀行 藤沢中央支店 普通 6084730

口座名 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 小田拓也(オダ タクヤ)

※振込の際は名義人の頭にラボカードNOの下6桁を付けてください。

(振込料はご負担ください)



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2021年4月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
12(月)	チンジャオロース	精白米 豚肉 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ だけのご 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 カラスープ 塩 こしょう ごま油		エネルギー 585 kcal タンパク質 17.2 g 脂質 13.7 g 塩分 0.8 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油		
13(火)	油淋鶏	精白米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 小麦粉 片栗粉	小麦	エネルギー 631 kcal タンパク質 19.6 g 脂質 22.2 g 塩分 1.2 g
	もやしときゅうりのサラダ	もやし きゅうり にんじん 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		
	オレンジ	オレンジ		
14(水)	だけのご飯/豚肉の味噌漬	精白米 だけのご 鰹節 煮干し 油揚げ 酒 醤油 塩/豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ サラダ油	卵	エネルギー 548 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 19.2 g 塩分 1.9 g
	ほうれんそうの菜種和え	ほうれんそう 卵 醤油 砂糖 サラダ油 塩 みりん		
	りんご寒	りんごジュース 砂糖 寒天		
15(木)	イタリアン照り焼きチキン	精白米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 608 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 22.5 g 塩分 1.2 g
	じゃがいもと玉ねぎのバター蒸し	じゃがいも スイートコーン 玉ねぎ バター 塩 こしょう		
	ブロッコリー-サラダ	ブロッコリー 人参 マヨネーズ		
16(金)	鯨の竜田揚げ	精白米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油 もやし こしょう	卵乳	エネルギー 577 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.1 g
	ビーマンとウインナーのソテー	ビーマン 赤パプリカ ウインナー サラダ油 にんにく こしょう 塩		
	かぼちゃの含め煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
19(月) 食育の日	春野菜のカレー炒め	精白米 じゃがいも 人参 玉ねぎ スナッフえんどう 豚肉 塩 こしょう カレー粉(シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ) バター サラダ油	小麦乳	エネルギー 595 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 16.6 g 塩分 1.6 g
	W竹輪煮	ちくわぶ 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
	さわやかキャベツ	キャベツ きゅうり 醤油 バイナップル缶 酢		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
20(火)	ヤンニョムチキン	精白米 鶏肉 酒 塩 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま 小ねぎ ブロッコリー		エネルギー 587 kcal タンパク質 24.4 g 脂質 15.3 g 塩分 1.1 g
	もやしと油揚げの炒め物	もやし 油揚げ 人参 醤油 こしょう 酒 塩 サラダ油		
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		
21(水)	豚肉のトンテキ	精白米 豚肉 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 砂糖 味噌 バター 片栗粉 キャベツ	乳	エネルギー 591 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 15.4 g 塩分 1.2 g
	さつまいものレモン煮	さつまいも 酒 砂糖 塩 レモン汁		
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 ごま油 みりん		
22(木)	鱈の香草パン粉焼き	精白米 鱈 塩 パン粉 パセリ にんにく チーズ オリーブ油 じゃがいも サラダ油 ケチャップ	小麦乳	エネルギー 612 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 19.5 g 塩分 1.3 g
	ブロッコリーとしめじのソテー	ブロッコリー しめじ サラダ油 バター 塩 こしょう		
	人参の甘酢漬	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		
23(金)	生姜焼き	精白米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ		エネルギー 606 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 23.5 g 塩分 1.0 g
	ひじきと大豆の煮物	大豆 ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		
	みかんのシロップ漬	みかん缶		
26(月)	グリーンピースご飯/親子煮	精白米 グリーンピース 大豆 酒 塩 醤油/卵 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 鰹節 煮干し みりん 酒 砂糖 醤油 海苔	卵	エネルギー 562 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 12.6 g 塩分 1.9 g
	人参とビーマンの味噌炒め	人参 ビーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		
	バナナ	バナナ		

※「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、2日前の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時までにラボ事務所までご連絡ください。