



ラボらぶ通信

9月号 (2017)



長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み気分から抜け出せない人はいませんか？ 9月に入っても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。生活リズムを整えるためにも、「早寝・早起・朝ごはん」を特に意識して過ごしましょう。

さて、秋は実りの季節です。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べ過ぎてしまう季節でもあります。腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。学校でも様々な行事が入っています。体調を崩さないように気をつけて、元気に過ごしましょう。

☆ 献立から秋を見つけよう ☆

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。

ラボのお弁当は、その旬の食材をたくさん使っています。お弁当からおいしい秋を探してみませんか？ 献立表を見る時は料理だけではなく、どんな食材が使われているのかも確認してみましょう。



～秋に旬をむかえる食べ物～

お米、さつまいも、しいたけ、ぶどう、かき、なし、里芋、鮭、さんま等



お米



さつまいも



しいたけ



里芋



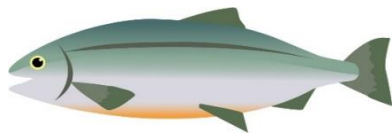
ぶどう



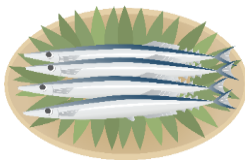
かき



なし



鮭



さんま

☆ 9月1日は防災の日 ☆



9月1日は防災の日です。

災害はいつ・どこで起こるか分かりません。

非常時に備え、各自で準備しておくことが望ましいです。

ご家庭でも、防災について見直してみましょう。

ラボではみゆーあカレーとアルファ米を用意してあります。

みゆーあカレーは冷たくても美味しく召し上がっていただくことができます。



<防災メニュー>

話題のポリ袋調理は、材料を袋に入れてゆでるだけの簡単さと、油を使わないヘルシーさが人気で、鍋も汚れません。いざというときの調理法として覚えておけば、なお便利ですね！

ツナ缶・・・1/2缶
コーン缶・・・50g
スパゲッティ・・・100g

トマトジュース・・・1カップ
水・・・・・・・・1/2カップ
カップスープの素(コンソメ味)・・・2人分
塩、こしょう・・・少々
粉チーズ・・・・お好み

- ① スパゲッティは4等分にポキポキ折る。
- ② 粉チーズ以外のすべての材料をポリエチレン製ビニール袋に入れる。袋の空気を抜くようにしごき、上の方を輪ゴムでしばる。
- ③ 鍋または深さのあるフライパンの底に耐熱皿を敷き、水(分量外)を八分目くらいまではって火にかける。沸騰したら弱火(袋がやぶれないようにするため)にして袋を入れ、20分程ゆでる。
- ④ 出来上がったら粉チーズをふって頂く。

<お知らせ>ラボのお弁当で使用している調味料のうち、オスターソースと粒マスタードの原材料が変更になりました。詳しくは「調味料等の食材一覧(改訂版)」をご覧ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー
4 (月)	タンドリーチキン	精白米、鶏肉、レモン汁、塩、生姜、にんにく、コリアンダー、クミン、カルダモン、ガラムマサラ、パプリカ粉、ヨーグルト、サラダ菜、ミニトマト	乳
	南瓜のスイートサラダ	南瓜、レーズン、マヨネーズ、塩、酢	
	茄子の揚げ浸し	茄子、醤油、みりん、砂糖、ごま、サラダ油	
5 (火)	焼き肉	精白米、牛肉、醤油、砂糖、ごま、にんにく、生姜、こしょう、ごま油、玉ねぎ、リーフレタス、サラダ油	
	コールスロー	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、塩、こしょう、酢、サラダ油	
	パイナップル	パイナップル	
6 (水)	鶏ごぼう天	精白米、鶏肉、ごぼう、生姜、醤油、酒、ごま油、卵、小麦粉、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	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、サラダ油、酢、塩、醤油、ごま、こしょう	
	わかめとおかかの炒め煮	わかめ、鰹節、生姜、サラダ油、醤油	
7 (木)	チンジャオロース	精白米、豚肉、ピーマン、パプリカ、たけのこ、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、ガラスープ、塩、こしょう、ごま油	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	
	さつま芋のレモン煮	さつまいも、砂糖、酒、塩、レモン	
8 (金)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油、サラダ菜、ミニトマト	
	小松菜の煮びたし	小松菜、鰹節、煮干し、みりん、醤油、酒、砂糖、塩	
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ、赤玉ねぎ、ツナ、醤油、サラダ油、砂糖、酢、鰹節	
11 (月)	イタリアンポークソテー	精白米、豚肉、小麦粉、塩、こしょう、コーン、サラダ菜、トマト缶、にんにく、玉ねぎ、コンソメ、こしょう、サラダ油、砂糖、ぶなしめじ、パセリ	小麦 卵
	じゃがいものさっぱりサラダ	じゃがいも、きゅうり、人参、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、サラダ油、砂糖	
	ニラ玉	ニラ、卵、塩、こしょう、醤油、ごま油、サラダ油	
12 (火)	そぼろ混ぜごはん (年少おにぎり)	精白米、鶏肉、砂糖、醤油、みりん、鰹節	
	冷やしおでん	冬瓜、ミニトマト、さつま揚げ、煮干し、鰹節、みりん、酒、醤油、砂糖	
	きゅうりとなすの浅漬け ／ぶどう	きゅうり、なす、塩／ぶどう	
13 (水)	豚肉の帯広風炒め	精白米、豚肉、小麦粉、醤油、砂糖、酒、みりん、レタス、サラダ油	小麦
	ラタトゥイユ	ベーコン、なす、ズッキーニ、パプリカ、玉ねぎ、塩、こしょう、オリーブ油、にんにく、とうがらし、トマト缶、コンソメ、ローリエ	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、鰹節	
14 (木) 5年 加17リ ラジ	生姜焼き	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
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、サラダ油、鰹節、煮干し、醤油、みりん、砂糖	
	卵焼き	卵、砂糖、醤油、鰹節、煮干し、サラダ油、青のり	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
15 (金)	鶏メンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース、ミニトマト	小麦 卵
	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	
	いんげんの胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
3年 加17リ ラジ	鶏メンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、小麦粉、パン粉、塩、こしょう、サラダ油、ソース、ミニトマト	小麦 卵
	いんげんの胡麻和え	いんげん、人参、ごま、醤油、砂糖	
	味噌汁(大根)	大根、煮干し、鰹節、味噌	
19 (火) 食育の 日2年 加17リ ラジ	さんまの竜田揚げ	精白米、さんま、塩、醤油、酒、みりん、片栗粉、サラダ菜、ミニトマト	
	さつまいもとかぼちゃのサラダ	さつまいも、南瓜、ウインナー、マヨネーズ、塩、オリーブオイル	
	梨	梨	
20 (水)	親子煮	精白米、鶏肉、卵、玉ねぎ、鰹節、煮干し、みりん、酒、砂糖、醤油、みつば、焼き麩	小麦 卵 乳
	きゅうりのレモン醤油マリネ	きゅうり、玉ねぎ、カニカマ、醤油、レモン汁、酢、砂糖、オリーブオイル、こしょう	
	りんごの蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油、りんご、砂糖、レモン汁	
21 (木)	トンカツ	精白米、豚肉、塩、こしょう、卵、小麦粉、パン粉、サラダ油、ケチャップ、ソース、キャベツ、ミニトマト	小麦 卵
	小松菜の海苔和え	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	みかん、ミカンジュース、寒天、砂糖	
22 (金) 1年 加17リ ラジ	カレーピラフ	精白米、玉ねぎ、人参、ソーセージ、コーン、コンソメ、醤油、カレー粉、サラダ油、塩	小麦 乳
	ポテトとチーズのはさみ揚げ ／グリン野菜のマリネ	じゃがいも、プロセスチーズ、コンソメ、牛乳、塩、こしょう、餃子の皮、サラダ油、サラダ菜/れんこん、エリンギ、パプリカ、サラダ油、砂糖、醤油、こしょう、塩	
	青大豆の甘煮	大豆、昆布、砂糖、塩、醤油	
25 (月)	鶏のチリソース煮	精白米、鶏肉、塩、酒、片栗粉、ごま油、生姜、にんにく、ねぎ、トマト缶、ケチャップ、ガラスープ、醤油、砂糖、サラダ菜	
	冬瓜とツナの炒め物	冬瓜、ツナ、ごま油、薄口しょうゆ、みりん	
	ぶどう	ぶどう	
26 (火)	回鍋肉	精白米、豚肉、醤油、酒、キャベツ、ピーマン、ねぎ、生姜、にんにく、甜麺醬、片栗粉、サラダ油	
	焼ききのこのおろし和え	しめじ、えのきだけ、大根、醤油、酢、砂糖、塩	
	千草和え	小松菜、人参、醤油、ごま油、みりん	
27 (水)	鶏肉のチーズパン粉焼き	精白米、鶏肉、塩、マスタード、パン粉、チーズ、パセリ、サラダ菜、ミニトマト	小麦 卵 乳
	さつま芋といんげんの胡麻和え	さつまいも、いんげん、ごま、砂糖、醤油、味噌	
	人参のシリシリ	人参、ツナ、卵、みりん、醤油	
28 (木) 6年 加17リ ラジ	きのこごはん	精白米、もち米、鰹節、煮干し、しいたけ、しめじ、えのきだけ、醤油、酒、塩、油揚げ	小麦 卵
	肉団子／鉄骨サラダ	合いびき肉、玉ねぎ、サラダ油、卵、パン粉、塩、醤油、砂糖、みりん、酒、片栗粉、サラダ菜/しらす干し、醤油、砂糖、ひじき、人参、コーン、きゅうり、塩、こしょう、酢、醤油、サラダ油	
	オレンジ	オレンジ	

※「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時までにラボ事務所までご連絡ください。

改訂版**お弁当に使用している調味料等の食材一覧**NPO法人湘南食育ラボ 理事長 小田 拓也
監修：栄養士 菊地あゆみ

初秋の候、皆さまにおかれましては日頃よりお弁当のご注文、カフェテリアのご利用を頂きまして心より感謝申し上げます。湘南食育ラボでは、すべての方に「食べる喜び」をお届けできるよう、また食物アレルギーをお持ちの方にも安心して美味しいお弁当を楽しんでいただけるように食物アレルギーに関わる7品目の表示を行いません。なお、アレルゲンは原材料のみの表示をしております。原材料に含まれる調味料は、下記に記してある物を使用しておりますのでご参照下さい。加工品などのアレルゲンの詳細については、湘南食育ラボ（0466-90-5474）までお問い合わせ下さい。

醤油	有機栽培大豆（遺伝子組み換えでない）、小麦、食塩
薄口醤油	食塩、小麦、大豆（遺伝子組み換えでない）、ブドウ糖、小麦たんぱく、米、アルコール
ウスターソース	野菜、果実（りんご、トマト、たまねぎ、にんにく、その他）、砂糖、醸造酢、食塩、醤油、香辛料（原材料の一部に小麦、大豆を含む）
中濃ソース	野菜、果実（りんご、トマト、たまねぎ、にんにく、その他）、砂糖、醸造酢、食塩、醤油、でん粉、香辛料（原材料の一部に小麦、大豆を含む）
ケチャップ	トマト、糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、酢、食塩、たまねぎ、香辛料
オイスターソース	カキエキス、砂糖、食塩、増粘剤（加工デンプン）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素
ガラスープ	食塩、デキストリン、チキンエキス、野菜エキス（オニオンエキス、キャベツエキス、ニンジンエキス）、食用油脂、たん白加水分解物、香辛料、酵母エキス／調味料（アミノ酸等）、pH調整剤
コンソメ	食塩、デキストリン、白菜エキス、砂糖、配合調味料（昆布エキス、魚醤、酵母エキス）、トマトエキス、ポークゼラチン、チキンエキス、たまねぎエキス、にんじんエキス、たまねぎ、加工でん粉
コチジャン	米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ調味料、唐辛子、砂糖、食塩、酵母エキス（原材料の一部に大豆を含む）
甜麺醬	味噌、砂糖、醤油、植物油（原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む）
豆板醬	唐辛子、そら豆、食塩、酒精、酸化防止剤（ビタミンC）
みりん	もち米、米こうじ、醸造アルコール、糖類
味噌	米みそ（大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩）、豆みそ（大豆（遺伝子組み換えでない）、食塩）
マヨネーズ	食用植物油、醸造酢、卵、砂糖類（水あめ、砂糖）、香辛料、食塩、調味料（アミノ酸）、香辛料抽出物（一部に卵、大豆、りんごを含む）
ぶどう酢	ぶどう果汁、アルコール（原材料の一部に大豆を含む）
酢	米、コーン、アルコール、酒粕、食塩
粒マスタード	マスタード、醸造酢、白ワイン、食塩、水、香辛料、酸味料、着色料（ウコン）
ホットケーキミックス	小麦粉、砂糖、ぶどう糖、食塩、脱脂粉乳、膨張剤、香料
カレー粉	ターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグリーク、こしょう、赤唐辛子、ちんぴ、その他香辛料