

ラボらぶ通信

1月号 (2022)

新年あけましておめでとうございます。
 今年のお正月も引き続きおうち時間が長いお休みだったことと思いますが、家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始められたかと思えます。冬休みで生活リズムが崩れがちになられたかもしれませんね。早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにいたしましょう。
 ラボも昨年に引き続き、今年も体に良い、おいしいお弁当作りをしていく所存でございます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

1年間の健康を願いましょう♪

おせちは「御節」と書き、本来は五節供などに食べる料理でしたが、現在はお正月に食べる風習だけが残っています。それぞれ無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

地域・家庭によって味が異なるお雑煮

お雑煮は、お餅を、野菜や鶏肉、魚介などと一緒に煮込んだ料理。神棚から下ろしたお餅を年神様から分けてもらった「年魂(としだま)」になぞらえ、食べると生命力が与えられるとされています。

お雑煮は、地域によって食材や調理法に違いがあります。ご家族の出身地などによって、家庭ごとに異なるお雑煮が供されるのも楽しみのひとつです。

関東風・・・醤油味で味付けしたすまし汁に、焼いた角餅を入れる
 関西風・・・白みそ仕立てで、丸餅を焼かずに入れて煮る



みなさまのおうちはどうだったでしょうか？



日本の行事と「もち」



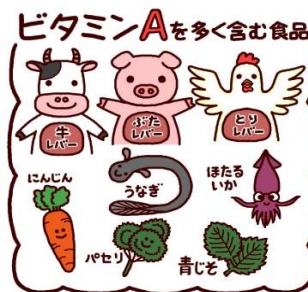
お正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、単語の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。ご家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

お年玉はもともと“お金”ではなく“もち”でした「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。

寒さに負けないために



バランスよく栄養を摂って
 寒さを乗り越えましょう！！



1月の旬の食材「長ネギ」

長ネギは11月～2月が旬の野菜です。一般的に、ネギは風邪に効果があると言われていますが、具体的にネギの辛み成分に強い殺菌作用があるほか、血行をよくして体を温める効果や疲労回復効果もあります。

ネギの辛み成分は加熱すると甘くなりますが、殺菌効果は残るため、加熱して食べることがおすすめです！！

どさんこ汁 ～寒い日にぴったり旬の長ネギも入っています～

【材料】

豚肩ロース	80g
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
じゃがいも	中1個
人参	1/4本
もやし	1/5袋
ホールコーン	100g
豆腐	1/5丁
長ネギ	10cm
バター	5g
味噌	大さじ2
出汁	600ml
サラダ油(炒め用)	小さじ1

【作り方】

- 鍋に油をひき、生姜、にんにくを炒め、豚肉、じゃがいも(いちよう切り)、人参(いちよう切り)、もやし、コーンを軽く炒めたら、出汁を加える。
- 野菜が柔らかくなったら豆腐(さいの目)、ねぎ(小口切り)を加え、味噌、バターで味を整える。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2022年 1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
11(火)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー		エネルギー 540 kcal タンパク質 23.8 g
	じゃがいもどしめじのソテー	じゃがいも しめじ 塩 こしょう サラダ油		脂質 15.8 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		塩分 1.0 g
12(水) 3年 スクール ランチ	鶏肉のハニーマスタード焼き	米 鶏肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも 塩		エネルギー 556 kcal タンパク質 20.4 g
	大根の中華炒め	大根 人参 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩		脂質 17.2 g
	小松菜と油揚げの煮びたし	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰾節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩		塩分 1.2 g
13(木)	シェジャンクフ 家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 長ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉	卵	エネルギー 574 kcal タンパク質 20.9 g
	もやしときゅうりのサラダ	もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう サラダ油		脂質 20.7 g
	卵焼き	卵 砂糖 醤油 鰹節 煮干し 鰾節 サラダ油		塩分 1.1 g
14(金)	野菜たっぷりミートローフ	米 牛挽肉 豚挽肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 ナツメグ こしょう 豆腐 ビーマン エリンギ スイートコーン 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ じゃがいも	小麦 卵	エネルギー 536 kcal タンパク質 19.4 g
	やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		脂質 13.7 g
	りんご寒天	りんごジュース 砂糖 寒天 りんご		塩分 1.2 g
17(月)	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	乳	エネルギー 587 kcal タンパク質 19.8 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 鰾節 醤油 砂糖 酒 みりん		脂質 18.9 g
	ほうれんそうどしめじのソテー	ほうれんそう しめじ バター 醤油 こしょう		塩分 1.4 g
18(火)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ		エネルギー 518 kcal タンパク質 19.8 g
	小松菜と人参の和え物	小松菜 人参 醤油 みりん 鰹節 煮干し 鰾節 酢		脂質 14.8 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し 鰾節		塩分 1.5 g
19(水)	鶏メンチ	米 鶏挽肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース 人参 砂糖 バター	小麦 乳	エネルギー 532 kcal タンパク質 12.4 g
	大根と昆布の煮物	大根 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		脂質 13.9 g
	小松菜のじゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油 酒 醤油 塩 ごま		塩分 1.8 g
20(木)	鱈のラタトゥイユソース	米 鱈 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ なす ビーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩		エネルギー 427 kcal タンパク質 20.5 g
	ブロッコリーのベヘロンチーノ風	ブロッコリー 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子 玉ねぎ		脂質 7.0 g
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		塩分 1.2 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
21(金) 2年 スクール ランチ	鶏の照り焼き野菜添え	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム ブロッコリー 赤パプリカ		エネルギー 595 kcal タンパク質 20.3 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		脂質 23.3 g
	ポテトのカレー揚げ	じゃがいも カレー粉 塩 サラダ油		塩分 1.0 g
24(月) 6年 スクール ランチ	鱈の竜田揚げ	米 鱈 塩 こしょう 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 537 kcal タンパク質 22.3 g
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ブロッコリー ウィンナー サラダ油 塩 こしょう		脂質 16.2 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰾節 ごま		塩分 1.2 g
25(火)	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま		エネルギー 588 kcal タンパク質 21.0 g
	さつまいもとりんごのきんとん	さつまいも 砂糖 りんご 塩 レモン汁		脂質 12.4 g
	キャベツと人参のおかが和え	キャベツ 人参 鰹節 醤油 みりん 煮干し 鰾節		塩分 0.8 g
26(水)	イタリアン照り焼きチキン	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 595 kcal タンパク質 24.8 g
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		脂質 22.8 g
	煮豆	大豆 砂糖 塩		塩分 0.8 g
4年 かけり ランチ	タコライス	米 牛挽肉 豚挽肉 大豆ミート 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 レタス トマト	卵	エネルギー 570 kcal タンパク質 24.5 g
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		脂質 15.7 g
	卵スープ	卵 ガラスープ 塩 片栗粉 小ねぎ		塩分 2.6 g
27(木) 5年 スクール ランチ	鮭のオレンジ焼き	米 鮭 白ワイン 人参 玉ねぎ パセリ マヨネーズ 塩 こしょう パン粉 ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 527 kcal タンパク質 21.6 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		脂質 15.4 g
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		塩分 1.3 g
28(金) 1年 スクール ランチ	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ		エネルギー 596 kcal タンパク質 20.5 g
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー コーン サラダ油 塩 こしょう		脂質 20.7 g
	人参としらたきのきんぴら	人参 しらたき みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油		塩分 1.7 g
31(月)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	小麦	エネルギー 533 kcal タンパク質 19.1 g
	和風パスタ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油 海苔		脂質 14.3 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		塩分 0.7 g

※「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。