



# ラボらぶ通信

## 5月号 (2024)



### 生活リズムを見直そう

新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。  
 新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	-------------------------------------------------	-------------------	----------------------	--------------------------------------------------

#### \*チャージのご案内\*

お弁当のご予約時にラボカードよりお弁当代金が引き落とされますので、チャージ残高にご留意ください。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みが可能です。

(銀行振込の場合、反映までに2・3日かかることもありますのでご了承ください。)

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 原田ゆう子(ハラダ ユウコ)

※振込の際は名義人の頭に必ずラボカードナンバーの下6桁を付けてください。

### 「端午の節句」の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

#### かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

#### ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

#### 今月のメニュー紹介 豚肉のかりん揚げ(2人分)

- 豚もも肉 200g (1.5cm幅の細切り)
- おろし生姜 小さじ1
- 片栗粉 大さじ3
- 砂糖 大さじ1・1/2
- 醤油 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 水 大さじ1・1/2
- 白ごま 少々
- 揚げ油

1. 豚肉におろし生姜と酒を揉みこむ。
2. 鍋にたれ(砂糖、しょうゆ、みりん、水)を入れ、ひと煮立ちさせる。
3. 豚肉に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
4. 揚げた豚肉をたれにからめて、白ごまをふる。

カフェテリアで人気のメニューです！  
 味も形も「かりんとう」に似ているので「かりん揚げ」と言います。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2024年 5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
7(火)	ポークソテー ～オニオンソース	米 豚肉 塩 こしょう サラダ油 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 じゃがいも		エネルギー 558 kcal タンパク質 19.4 g
	小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう		脂質 17.5 g
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		塩分 1.4 g
8(水) 3年 スクール ランチ	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		エネルギー 584 kcal タンパク質 21.4 g
	竹輪とピーマンの醤油炒め	竹輪 ピーマン ごま油 醤油		脂質 18.9 g
	鉄骨サラダ	ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 ひじき 人参 スイートコーン きゅうり 塩 こしょう 酢 サラダ油		塩分 1.8 g
9(木) 4年 スクール ランチ	イタリアン照り焼きチキ	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	乳	エネルギー 593 kcal タンパク質 24.6 g
	人参と油揚げの味噌炒め	人参 油揚げ 醤油 酒 みりん 味噌 鰹節 サラダ油		脂質 24.5 g
	大根とツナのサラダ	大根 ツナ マヨネーズ こしょう 醤油 酢 砂糖		塩分 0.9 g
10(金)	牛肉のウスターソース炒	米 牛肉 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう サラダ油		エネルギー 649 kcal タンパク質 17.5 g
	ごぼうと人参のごま味噌和え	ごぼう 人参 ごま 味噌 みりん 砂糖 ごま油		脂質 33 g
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		塩分 0.5 g
13(月) 6年 スクール ランチ	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 528 kcal タンパク質 19.0 g
	じゃがいもとピーマンのソテ	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油		脂質 17.5 g
	にんじんとしめじのきんぴら	人参 しめじ ごま油 醤油 砂糖 みりん 酒 ごま		塩分 1.3 g
14(火)	ポークソテー ～チーズのせ	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 こしょう 塩 ブロッコリー		エネルギー 584 kcal タンパク質 25.2 g
	五目きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 れんこん いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油		脂質 22.2 g
	小松菜の中華和え	小松菜 にんにく ガラスープ 塩 こしょう ごま油 ごま		塩分 1.6 g
15(水)	鶏肉のねぎ塩炒め	米 鶏肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょ う 塩 醤油 酢 ごま		エネルギー 574 kcal タンパク質 23.6 g
	ひじきと豆腐の炒め煮	ひじき 豆腐 油揚げ 人参 れんこん 枝豆 砂糖 醤油 みりん 酒		脂質 20.2 g
	もやしとツナの和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		塩分 1.2 g
16(木)	豚肉のハニーマスター ド焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも		エネルギー 547 kcal タンパク質 20.1 g
	コールスローサラダ	キャベツ 玉ねぎ 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油		脂質 17.8 g
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん		塩分 1.1 g
17(金) 2年 スクール ランチ	チキンソテー	米 鶏肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース 片 栗粉 人参	小麦	エネルギー 559 kcal タンパク質 19.4 g
	ごぼうの唐揚げ	ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油 小麦粉		脂質 18.1 g
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩		塩分 1.0 g
20(月)	ポークチャップ	米 豚肉 サラダ油 玉ねぎ にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソ メ	卵 乳	エネルギー 565 kcal タンパク質 18.3 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		脂質 16.6 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		塩分 1.2 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
21(火)	油淋鶏	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 片栗 粉 小麦粉		エネルギー 584 kcal タンパク質 19.6 g
	洋風おから	おから 酒 サラダ油 人参 玉ねぎ ピーマン スイートコーン コンソメ ケ チャップ 中濃ソース 塩		脂質 22.4 g
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 寒天		塩分 1.3 g
22(水)	チキンカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース		エネルギー 590 kcal タンパク質 25.3 g
	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	小麦	脂質 16.6 g
	江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま		塩分 1.6 g
23(木)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン たけのこ 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 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	卵	エネルギー 498 kcal タンパク質 23.0 g
	ブロッコリーとしいたけの さっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		脂質 14.3 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		塩分 0.9 g
24(金)	鶏肉のパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース 玉ねぎ	小麦 乳	エネルギー 634 kcal タンパク質 21.5 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		脂質 27.3 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 1.2 g
27(月) 5年 スクール ランチ	生姜焼き	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 641 kcal タンパク質 19.5 g
	竹輪のナポリタン	竹輪 ピーマン 玉ねぎ オリーブ油 ケチャップ みりん		脂質 30.8 g
	しらたきの和風サラダ	しらたき きゅうり 人参 もやし 大根 鰹節 醤油 ごま油 砂糖 塩		塩分 1.2 g
28(火)	鶏肉のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 塩 こしょう トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 スイートコーン 小麦粉	小麦 卵 乳	エネルギー 627 kcal タンパク質 23.8 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人参 玉ねぎ スイートコーン ハム きゅうり マヨネーズ 砂糖 塩		脂質 25.2 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		塩分 2.2 g
29(水)	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 549 kcal タンパク質 22.4 g
	小松菜と油揚げの煮びたし	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩		脂質 15.5 g
	キャベツのツナ炒め	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう		塩分 1.1 g
30(木)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 プ ロッコリー	乳	エネルギー 611 kcal タンパク質 19.1 g
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 塩 砂糖		脂質 21.3 g
	大根と人参のはちみつマリ	大根 人参 生姜 塩 ごま油 酢 はちみつ 砂糖		塩分 1.6 g
31(金) 1年 スクール ランチ	豚肉の甘辛炒め	米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイス ターソース 醤油 砂糖 はちみつ サラダ油		エネルギー 463 kcal タンパク質 20.7 g
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		脂質 10.6 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		塩分 1.1 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  
 <お弁当前の締切時間>3日前の24時までとなります。  
 <お弁当前のキャンセル>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時半までラボ事務所までご連絡ください。