

# ラボらぶ通信

## 1月号 (2025)

新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日のお弁当が待ち遠しくなるような、魅力あるお弁当作りに努めていきたいと思っております。  
本年もよろしくお願い致します。



### 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

### 白菜のサラダ

【材料】(4人分)

白菜 240g(葉3枚くらい)  
ツナ 40g(1/2缶)

【作り方】

- ①白菜は細切りにする。
- ②ボウルに切った白菜を入れて、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③味がなじんだら水気をしぼり、ツナとBを加えて混ぜ合わせる。

A { 砂糖 少々  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
醤油 小さじ1

B { 酢 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ1/2  
こしょう 少々 白ごま 少々

### 今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



## 阪神・淡路大震災から30年



### 災害時の『食』を備えましょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました\*。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

\*2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

### 災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる  
**非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える  
**日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の  
**持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

\*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ラボカードナンバーの下6桁を付けてください。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2025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
9(木) 2年 スクール ランチ	トンテキ	米 豚肉 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 砂糖 味噌 バター 片栗粉 ブロッコリー		エネルギー 607 kcal タンパク質 21.6 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢	乳	脂質 22.5 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		塩分 2.2 g
10(金)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 サラダ油 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		エネルギー 584 kcal タンパク質 22.2 g
	チャプチェ	牛肉 醤油 みりん 人参 しめじ 玉ねぎ 韓国春雨 ごま にんにく 塩 こしょう 砂糖 ガラスープ ごま油	乳	脂質 22.7 g
	ブロッコリーのマヨチーズ焼き	ブロッコリー マヨネーズ チーズ 塩 こしょう		塩分 1.2 g
14(火)	タンドリーチキン	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 ハブリカパウダー ヨーグルト ブロッコリー		エネルギー 489 kcal タンパク質 20.1 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	乳	脂質 14.5 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し		塩分 1.4 g
15(水)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ サラダ油		エネルギー 535 kcal タンパク質 19.0 g
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		脂質 17.3 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 1.3 g
16(木)	鶏肉のラタトゥイソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ピーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖 塩	小麦 卵	エネルギー 570 kcal タンパク質 20.5 g
	ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油 唐辛子		脂質 21.0 g
	ごぼうのから揚げ	ごぼう 醤油 にんにく 生姜 片栗粉 サラダ油 小麦粉		塩分 1.2 g
17(金)	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 塩	小麦 卵	エネルギー 583 kcal タンパク質 19.6 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 しいたけ 油揚げ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		脂質 20.7 g
	ナポリタンパスタ	スパゲティ 塩 玉ねぎ ピーマン ベーコン サラダ油 オリーブ油 ケチャップ こしょう 粉チーズ		塩分 1.2 g
20(月)	牛彩煮	米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖 小ねぎ	小麦 卵	エネルギー 641 kcal タンパク質 16.7 g
	やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		脂質 29.9 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		塩分 1.9 g
21(火)	鶏南蛮	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 玉ねぎ マヨネーズ パセリ 塩 こしょう 卵 砂糖		エネルギー 637 kcal タンパク質 22.7 g
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 醤油 塩 こしょう	卵	脂質 28.4 g
	人参と竹輪の甘辛煮	竹輪 人参 ごま油 酒 醤油 砂糖 鰹節 煮干し		塩分 2.1 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  
 <お弁当前日の締切時間>3日前の24時までとなります。  
 <お弁当前日のキャンセル>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時半までにご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
22(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 576 kcal タンパク質 21.0 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	小麦 卵 乳	脂質 17.5 g
	コンソメポテト	じゃがいも サラダ油 塩 コンソメ		塩分 1.1 g
4年 初め ランチ	ジュシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉 じゃがいも ブロッコリー	小麦 卵 乳	エネルギー 679 kcal タンパク質 25.1 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		脂質 25.2 g
	ミルクプリン	牛乳 砂糖 ゼラチン		塩分 1.2 g
23(木)	鶏の塩唐揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 卵 小麦粉 片栗粉 サラダ油	小麦 卵	エネルギー 572 kcal タンパク質 21.2 g
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩		脂質 17.1 g
	根野菜のそぼろ煮	豚肉 人参 ごぼう 大根 たけのこ 酒 みりん 醤油 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜		塩分 1.8 g
24(金)	鶏肉のごまみそ焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん ごま		エネルギー 518 kcal タンパク質 20.9 g
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油		脂質 13.2 g
	かぼちゃのはちみつレーズン煮	かぼちゃ レーズン みりん 砂糖 はちみつ		塩分 1.3 g
27(月)	豚のチーズパン粉焼き	米 豚肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ 人参	小麦 卵 乳	エネルギー 507 kcal タンパク質 22.4 g
	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 醤油 ごま こしょう		脂質 15.4 g
	舞茸の天ぷら	舞茸 塩 小麦粉 サラダ油		塩分 1.2 g
28(火)	豚肉のボン酢ソテー	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ		エネルギー 488 kcal タンパク質 22.4 g
	小松菜と卵の炒めナムル	小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま	卵	脂質 13.8 g
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		塩分 1.0 g
29(水)	チキンアドボ	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖 人参		エネルギー 537 kcal タンパク質 29.7 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	小麦	脂質 9.8 g
	w竹輪煮	竹輪 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		塩分 1.9 g
30(木)	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま油 サラダ油 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう		エネルギー 544 kcal タンパク質 20.9 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油		脂質 18.3 g
	やみついかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩		塩分 0.9 g
31(金)	ブルコギ	米 牛肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし いら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 540 kcal タンパク質 19.0 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 19.7 g
	厚揚げの照り焼き	厚揚げ 片栗粉 サラダ油 砂糖 みりん 醤油		塩分 1.7 g

5年  
スクール  
ランチ