

# ラボらぶ通信

## 3月号 (2025)

### 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どのお子さんも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。

日々の食事や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。

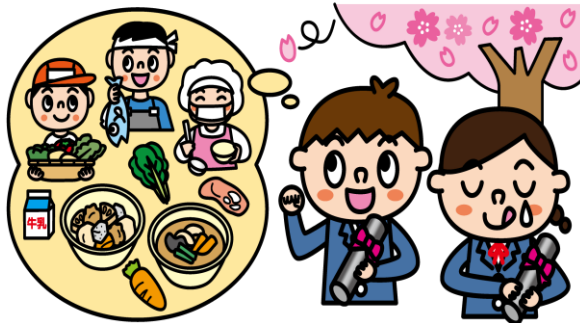


### 卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。

これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひカフェテリアでの食事を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

### ご卒業おめでとうございます!



### もうすぐ春休み!



### 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

### 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のよう、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひなあられ



### ひしもちの意味



ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

### ヤンニョムチキン

人気メニュー!!

材料(2人分)  
鶏もも肉 200g

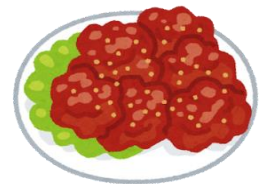
<下味>  
酒 小さじ2  
塩こしょう 少々  
ごま油 小さじ1/2

片栗粉  
揚げ油

<たれ>  
コチュジャン 小さじ1/2  
ケチャップ 小さじ2  
砂糖 小さじ2  
みりん 小さじ1  
醤油 小さじ1/2  
おろしにんにく 小さじ1/4  
ごま油 小さじ1  
塩こしょう 少々  
白ごま 少々  
万能ねぎ

### 作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、下味をもむ
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ③鍋にたれの材料を混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。揚げた鶏肉をからめる。
- ④白ごまと万能ねぎを散らす。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2025年 3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
3(月)	BBQ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 ブロッコリー	アレルギー	エネルギー 530 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 17.2 g 塩分 1.1 g
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩		
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり		
4(火)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ピーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醤 片栗粉 サラダ油 豆板醤	アレルギー	エネルギー 623 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 28.7 g 塩分 1.0 g
	炒り豆腐	豆腐 こねぎ 椎茸 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油		
	オレンジ	オレンジ		
5(水)	鶏の香草パン粉焼き	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 にんにく	小麦 卵 乳	エネルギー 580 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 23.4 g 塩分 1.4 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ きゅうり 塩 人参 玉ねぎ スイートコーン マヨネーズ こしょう 砂糖		
	もやしのパペロンチーノ風	もやし ベーコン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ 唐辛子		
6(木)	鶏メンチ	米 鶏肉 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	小麦	エネルギー 562 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 15.8 g 塩分 1.8 g
	さつまいもの金平	さつまいも サラダ油 ごま みりん 醤油		
	こまつナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 ツナ スイートコーン サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		
7(金)	チキンチャップ	米 鶏肉 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	アレルギー	エネルギー 488 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 17.4 g 塩分 1.5 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ		
10(月) 1年 スクール ランチ	チンジャオロースー	米 豚肉 赤ハブリカ 黄ハブリカ ピーマン だけのこ 長ねぎ にんにく 生姜 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	卵 乳	エネルギー 511 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 13.2 g 塩分 1.0 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		
	厚揚げのから揚げ	厚揚げ 酒 生姜 にんにく 醤油 片栗粉 サラダ油		

※「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時半までにラボ事務所までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
11(火) 4年 スクール ランチ	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 パプリカ ヨーグルト ブロッコリー	アレルギー	エネルギー 486 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 13.1 g 塩分 1.5 g
	さつまいも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	乳	
	白菜の昆布和え	白菜 塩昆布 ごま油		
12(水) 5年 スクール ランチ	ポークソテー～オニオンソース	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 玉ねぎ にんにく みりん 醤油 酒 砂糖	小麦	エネルギー 534 kcal タンパク質 20.9 g 脂質 19.5 g 塩分 1.7 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油		
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 塩 こしょう 醤油		
2年 加行ワ ランチ	タコライス	米 牛肉 豚肉 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	アレルギー	エネルギー 513 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 12.4 g 塩分 2.3 g
	小松菜ときのこのソテー	小松菜 しめじ サラダ油 塩 こしょう 醤油		
	りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖		
13(木)	鶏のトマト煮込み	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 塩 こしょう 小麦粉	小麦 卵 乳	エネルギー 581 kcal タンパク質 25.0 g 脂質 21.9 g 塩分 1.6 g
	じゃがいもとベーコンのソテー	じゃがいも ベーコン ピーマン サラダ油 にんにく 塩 こしょう		
	ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー チーズ オリーブ油 塩 こしょう		
3年 加行ワ ランチ	ハヤシライス	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 中濃ソース ケチャップ トマト水煮 コンソメ 砂糖	小麦	エネルギー 502 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 12.9 g 塩分 3.5 g
	じゃがいもとベーコンのソテー	じゃがいも ベーコン ピーマン サラダ油 にんにく 塩 こしょう		
	スープ (小松菜)	小松菜 コンソメ 塩 こしょう		
14(金)	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	アレルギー	エネルギー 488 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 17.4 g 塩分 1.5 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		
	フルーツ寒天	寒天 砂糖 みかん缶 パイナップル缶		

※11日(火)6年生カフェテリアランチの献立は別途配布します。