



ラボらぶ通信 6月号 (2025)



「食育基本法」制定から20年



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



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。



ゆっくりよくかんで食べていますか？

健康な体づくりはよくかむことから！



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。丈夫で健康な歯と口を保つために、食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2025年 6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	分量	栄養価
2月	ポークソテー〜カレーソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ しめじ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース にんにく 生姜 小麦粉 パター 砂糖 コンソメ	小豆乳	エネルギー 660 kcal タンパク質 26.9 g 脂質 2.8 g 塩分 2.0 g
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー コンソメ 塩 こしょう オリーブ油 バゼリ		
	オレンジ毒天	オレンジジュース 毒天 砂糖		
3月	鶏のトマト煮	米 鶏肉 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ いんげん 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	エネルギー 598 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 19.3 g 塩分 1.4 g
	ごまツナサラダ	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		
	こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
4月	鶏のから揚げ	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 581 kcal タンパク質 19.3 g 脂質 16.9 g 塩分 1.2 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		
	小松菜の炒め煮	小松菜 油揚げ サラダ油 醤油		
5月	ポークソテー〜サルソース	米 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ トマト 赤パプリカ 砂糖 酢 オリーブ油		エネルギー 548 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 21.4 g 塩分 1.3 g
	刻み昆布の金平	昆布 人参 ごぼう 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油		
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		
6月	鶏の胡麻味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ごま ブロccoli		エネルギー 571 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 21.9 g 塩分 1.8 g
	チリコンカン	豚肉 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		
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩		
9月	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 甜面醬 片栗粉 サラダ油 豆板醤		エネルギー 565 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 23.5 g 塩分 1.1 g
	もやしのみじん炒め	もやし ツナ ガラスープ 砂糖 塩 こしょう ごま油		
	オレンジ	オレンジ		
4月	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 甜面醬 片栗粉 サラダ油 豆板醤		エネルギー 593 kcal タンパク質 19.7 g 脂質 25.8 g 塩分 2.3 g
	もやしのみじん炒め	もやし ツナ ガラスープ 砂糖 塩 こしょう ごま油		
	味噌汁(人参・油揚げ)	人参 油揚げ 味噌 鰹節 煮干し		
10月	ハーバキューチキン	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 ブロccoli		エネルギー 543 kcal タンパク質 21.6 g 脂質 19.1 g 塩分 1.0 g
	小松菜と春雨の炒め物	小松菜 春雨 豚肉 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	乳	
	しめじのチーズ焼き	しめじ チーズ 醤油		
11月	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ たけのこ 人参 椎茸 小松菜 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	豚	エネルギー 592 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 20.8 g 塩分 2.9 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
	さつまいものきなこ和え	さつまいも 片栗粉 きなこ サラダ油 砂糖 塩		
12月	甘辛ごまチキン	米 鶏肉 片栗粉 ごま 醤油 みりん 砂糖 酒 にんにく 塩 こしょう サラダ油	豚乳	エネルギー 814 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 21.8 g 塩分 1.1 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 塩 醤油 こしょう		
	ブロccoliのおかか和え	ブロccoli 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油		
13月	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 581 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 20.6 g 塩分 1.2 g
	鉄骨サラダ	ひじき しらす 醤油 砂糖 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油		
	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		

日付	メニュー	原材料	分量	栄養価
16月	生鯊焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油		エネルギー 537 kcal タンパク質 20.1 g 脂質 18.5 g 塩分 1.3 g
	人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油		
	大根のさつと煮	大根 サラダ油 鰹節 醤油 みりん		
17月	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 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		エネルギー 480 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.3 g
	ブロccoliと椎茸のさつぱり和え	ブロccoli 椎茸 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		
	人参の金平	人参 生姜 ごま油 醤油		
18月	豚ブルコギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 砂糖 コチュジャン 甜面醬 ごま油 玉ねぎ 人参 もやし たら サラダ油 ごま		エネルギー 661 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 33.0 g 塩分 1.8 g
	人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 サラダ油		
	なすのボン酢炒め	なす 片栗粉 生姜 サラダ油 醤油 酢		
19月	鶏メンチ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ サラダ油 パン粉 小麦粉 中濃ソース		エネルギー 597 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 21.6 g 塩分 1.6 g
	ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ 鰹節 煮干し サラダ油 醤油 みりん 砂糖	小麦乳	
	じゃがいものガレット	じゃがいも チーズ 塩 こしょう ケチャップ		
20月	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		エネルギー 497 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 11.7 g 塩分 1.0 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 鰹節 煮干し 味噌		
	キャベツとツナのナムル	キャベツ ツナ ごま油 ガラスープ		
23月	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 466 kcal タンパク質 22.1 g 脂質 10.2 g 塩分 1.1 g
	小松菜と厚揚げの煮浸し	小松菜 厚揚げ しめじ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 塩		
	やみつきはちま	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま 塩		
24月	鶏のレモン醤油焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 砂糖 醤油 レモン汁 サラダ油 ブロccoli		エネルギー 534 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 19.8 g 塩分 1.1 g
	マカロニナポリタン	マカロニ 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 チーズ みりん	小麦乳	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油		
25月	鶏肉の香草パン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ バゼリ 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		エネルギー 592 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 23.0 g 塩分 1.6 g
	じゃがいもの田舎煮	じゃがいも 人参 いんげん 砂糖 みりん 醤油 鰹節 煮干し	小麦乳	
	こんにゃくの焼き肉風	こんにゃく 醤油 砂糖 ごま 生姜 にんにく こしょう ごま油 サラダ油		
26月	麻婆茄子	米 茄子 豚肉 赤パプリカ にんにく 生姜 豆板醤 甜面醬 長ねぎ ガラスープ 酒 醤油 砂糖 酢 サラダ油 片栗粉		エネルギー 453 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 11.1 g 塩分 1.3 g
	大根とツナの和風焼	大根 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		
	小松菜とエリンギのソテー	小松菜 エリンギ サラダ油 醤油 塩 こしょう		
27月	鶏とさつまいもの甘辛炒め	米 鶏肉 さつまいも 長ねぎ 片栗粉 サラダ油 酒 砂糖 醤油 みりん		エネルギー 560 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 15.0 g 塩分 1.5 g
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖		
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油		
30月	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ しめじ コンソメ オリーブ油 砂糖 バジル	小麦	エネルギー 572 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 19.7 g 塩分 1.7 g
	切干大根の棒棒鶏風	切干大根 鶏肉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 すりごま		
	ごぼうの味噌煮	ごぼう 鰹節 煮干し 味噌 みりん 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日目の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日目の24時までとなります。
 ただし、お弁当の準備が完了するキャンセルについては、当日の午後5時まで予約変更が可能な場合があります。