

日付		原材料		アレルギー	栄養価	メニュー		原材料		アレルギー	栄養価	
4(水)	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	377 kcal	17(月)	よだれ鶏	米	鶏肉 塩 酒 長ねぎ 酢 醤油 砂糖 にんにく 生姜 ガラスープ ラー油 ごま 片栗粉	エネルギー	361 kcal	
				タンパク質	13.4 g						タンパク質	15.3 g
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油	脂質	12.4 g	小松菜と厚揚げの煮浸し		小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質	10.5 g			
	大根ときゅうりのサラダ	大根 きゅうり ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう	塩分	0.7 g		オレンジ	オレンジ	塩分	1.2 g			
5(水)	豚煮	米	豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま	エネルギー	335 kcal	18(火)	豚のねぎ塩炒め	米	豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 塩 こしょう 酢 ごま 醤油	エネルギー	326 kcal	
	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	タンパク質	15.3 g						タンパク質	15.1 g	
				脂質	7.6 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	脂質	8.1 g		
	大根の中華炒め	大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩	塩分	1.1 g		ほうれん草とじゃこのさつと煮	ほうれん草 ちりめんじゃこ 鰹節 煮干し 醤油 みりん	塩分	0.6 g			
6(木)	豚の味噌漬け	米	豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒	エネルギー	372 kcal	19(水)	鶏肉のラタトゥイユソース	米	鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ピーマン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	エネルギー	384 kcal	
	こまつナサラダ	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	タンパク質	14.8 g						タンパク質	14.6 g	
				脂質	13.0 g		さつまいもとれんこんの金平	さつまいも れんこん ごま油 醤油 酒 みりん 砂糖	脂質	13.0 g		
	竹輪とピーマンのソテー	竹輪 ピーマン ごま油 醤油	塩分	1.1 g		きゅうりと竹輪のマヨごま和え	きゅうり 竹輪 マヨネーズ すりごま 醤油 砂糖	塩分	0.8 g			
7(金)	豚のボン酢炒め	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	333 kcal	20(木)	さつまい	鶏肉 里いも 大根 人参 長ねぎ 厚揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 味噌	エネルギー	115 kcal		
	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	タンパク質	15.1 g	タンパク質				6.7 g			
	もやしとわかめのナムル	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	脂質	7.6 g	脂質				7.0 g			
		もやし わかめ みりん 酢 ごま油 ごま 醤油	塩分	1.1 g				塩分	1.2 g			
10(月)	豚のかりん揚げ	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	358 kcal	21(金)	チキンソテー粒マスタードソース	米	鶏肉 塩 こしょう サラダ油 酒 砂糖 醤油 粒マスタード にんにく みりん	エネルギー	374 kcal	
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖	タンパク質	14.9 g						タンパク質	15.5 g	
				脂質	9.4 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	脂質	12.5 g		
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	塩分	0.6 g		小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	塩分	1.0 g			
11(火)	鶏の照り焼き	米	鶏肉 醤油 酒 みりん 砂糖 ブロッコリー	エネルギー	400 kcal	25(火)	味噌かつ	米	豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 味噌 りんごジュース 砂糖	エネルギー	398 kcal	
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ 酢 こしょう	タンパク質	14.2 g						タンパク質	15.3 g	
				脂質	14.7 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	12.2 g		
	白菜の中華炒め	白菜 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩	塩分	1.1 g		もやしのおかか和え	もやし 醤油 みりん 鰹節	塩分	1.1 g			
12(水)	チキンケチャップ煮	米	鶏肉 玉ねぎ ケチャップ みりん 醤油 砂糖 塩 こしょう 小麦粉	エネルギー	371 kcal	26(水)	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 コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル	エネルギー	363 kcal	
	人参ともやしのナムル	人参 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	タンパク質	14.0 g						タンパク質	13.0 g	
				脂質	10.6 g		さつまいもとれんこんの甘酢炒め	れんこん さつまいも いんげん サラダ油 醤油 砂糖 酢	脂質	12.3 g		
	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ウインナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	塩分	1.2 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	0.8 g			
13(木)	豚のすき焼き煮	米	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 しらたき 醤油 みりん サラダ油 砂糖 酒	エネルギー	411 kcal	27(木)	鶏肉のトマトクリーム煮	米	鶏肉 塩 小麦粉 こしょう にんにく 玉ねぎ サラダ油 バター 牛乳 ケチャップ 砂糖 コンソメ	エネルギー	344 kcal	
	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	タンパク質	12.3 g						タンパク質	16.5 g	
				脂質	11.2 g		かぼちゃのサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩 こしょう	脂質	6.5 g		
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ サラダ油 ごま	塩分	1.0 g		人参としらたきの金平	人参 しらたき こねぎ みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油	塩分	0.8 g			
14(金)	ポークソテーきのこソース	米	豚肉 サラダ油 塩 こしょう しめじ エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく ワイン 砂糖 バター	エネルギー	400 kcal	28(金)	豚味噌煮	米	豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 味噌 酒 みりん 砂糖 にんにく コチュジャン	エネルギー	440 kcal	
	さつまいもの胡麻和え	さつまいも ごま 砂糖 醤油 味噌	タンパク質	13.0 g						タンパク質	12.9 g	
				脂質	13.3 g		白菜のうま煮	白菜 油揚げ 塩 ごま油 みりん 酒 ガラスープ 片栗粉	脂質	20.2 g		
	白菜の甘酢	白菜 塩 生姜 酢 ごま油 砂糖	塩分	1.2 g		ブロッコリーの塩昆布和え	ブロッコリー 醤油 塩昆布	塩分	0.5 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、お客様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにラボ事務所までご連絡ください。

パクパク通信

11月号 (2025)

涼しく感じられていた秋風が、だんだんと肌寒い季節になりました。季節の変わり目は体調をくずしやすくなり、風邪がはやってきます。風邪の原因のウィルスには気温や湿度が低くなる時季に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって感染しやすくなります。

風邪の予防のためにもバランスよく、あたたかな食事を摂り、体を内側から温めるようにしましょう。

11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べよう	おやつは時間や量を決めて食べよう	甘い物はとり過ぎないようにしよう	カルシウムを多く含む食べ物をとろう	食べた後は歯をみがこう
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

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ラボカードナンバーの下6桁を付けてください。

(振込料はご負担ください)



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食; 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



★食育推進企画として、12月16日(火)『夢みる給食』上映会 10:00～、13:00～中高ホールにて開催いたします。是非ご参加ください!