ラボらぶ通信

12月号（2025）

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の３食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

食育推進企画上映会

夢みる給食

12 月16日(火)

① 開場 9:30 上映10時

② 開場12:30 上映13時

場所 湘南学園中高ホール

映画終了後有機野菜販売

※申し込み方法

A:QR コード

B:QR コードから申し込みができない方⇒0466－23－6611

「湘南学園事務局」へ直接お申込みください。

入場無料

映画を見に来ませんか？

湘南学園小学校　お弁当予定献立表　～　2025年　12月　～

NPO法人湘南食育ラボ事務所　０４６６－９０－５４７４

日付		原材料	アレルゲン	栄養価
1(月)	**鶏肉と白菜の味噌炒め**	米　鶏肉　白菜　玉ねぎ　人参　片栗粉　にんにく　味噌　酒　砂糖　ガラスープ　ごま油	小麦	エネルギー 491 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 11.9 g 塩分 1.9 g
	炒り豆腐	豆腐　しいたけ　人参　ごま油　酒　砂糖　醤油		
	舞茸の天ぷら	舞茸　塩　小麦粉　サラダ油		
2(火)	**帯広風ポークソテー**	米　豚肉　醤油　砂糖　酒　みりん　オリーブ油　小麦粉	小麦	エネルギー 499 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 13.7 g 塩分 1.0 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		
	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		
3(水)	**鶏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　ベーコン　パセリ　コンソメ　オリーブ油　砂糖	卵 乳	エネルギー 518 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 18.6 g 塩分 1.3 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		
	ほうれん草とじゃこのさっと煮	ほうれん草　ちりめんじゃこ　鰹節　煮干し　醤油　みりん		
4(木) 2年スクールランチ	**ポークソテー ～粒マスタードソース**	米　豚肉　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	小麦	エネルギー 566 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 20.4 g 塩分 1.4 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		
	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		
5(金)	**甘辛ごまチキン**	米　鶏肉　片栗粉　ごま油　ごま　醤油　みりん　砂糖　酒　にんにく　塩　こしょう　サラダ油	卵	エネルギー 597 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 22.7 g 塩分 1.3 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		
	人参しりしり	人参　ツナ　卵　みりん　醤油　サラダ油		
8(月) 4年スクールランチ	**バーベキューポーク**	米　豚肉　オイスターソース　ケチャップ　醤油　玉ねぎ　にんにく　生姜　サラダ油　はちみつ		エネルギー 496 kcal タンパク質 18.4 g 脂質 16.6 g 塩分 1.0 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		
	人参の金平	人参　生姜　ごま油　醤油		
3年カフェリアランチ	**バーベキューポーク**	米　豚肉　オイスターソース　ケチャップ　醤油　玉ねぎ　にんにく　生姜　サラダ油　はちみつ　サニーレタス		エネルギー 542 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 15.9 g 塩分 1.8 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		
	りんごゼリー	りんごジュース　ゼラチン　砂糖		

日付	メニュー	原材料	アレルゲン	栄養価
9(火) 6年スクールランチ	**照りマヨチキン**	米　鶏肉　塩　こしょう　小麦粉　マヨネーズ　サラダ油　酒　みりん　醤油	卵	エネルギー 591 kcal タンパク質 24.3 g 脂質 20.5 g 塩分 1.1 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		
	卵焼き	卵　みりん　醤油　サラダ油		
5年カフェリアランチ	**鶏メンチ**	米　鶏肉　塩　こしょう　玉ねぎ　小麦粉　パン粉　サラダ油　中濃ソース　キャベツ	小麦	エネルギー 519 kcal タンパク質 13.3 g 脂質 11.0 g 塩分 2.7 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		
	味噌汁（玉ねぎ・人参）	人参　玉ねぎ　味噌　鰹節　煮干し　味噌		
10(水)	**豚の甘辛炒め**	米　豚肉　塩　こしょう　片栗粉　サラダ油　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	小麦	エネルギー 518 kcal タンパク質 24.9 g 脂質 12.8 g 塩分 2.0 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪　小麦粉　青のり　サラダ油		
	もやしと人参のナムル	人参　もやし　醤油　みりん　酢　ごま油　ごま		
11(木)	**塩唐揚げ**	米　鶏肉　塩　こしょう　ガラスープ　酒　生姜　にんにく　片栗粉　サラダ油		エネルギー 545 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 15.6 g 塩分 1.0 g
	人参とこんにゃくの金平	こんにゃく　人参　ごま油　酒　砂糖　醤油		
	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		
12(金)	**豚プルコギ**	米　豚肉　にんにく　醤油　酒　砂糖　コチュジャン　甜面醤　ごま油　玉ねぎ　人参　もやし　にら　サラダ油　ごま		エネルギー 673 kcal タンパク質 16.4 g 脂質 30.8 g 塩分 1.6 g
	白菜と油揚げの煮浸し	白菜　油揚げ　鰹節　煮干し　みりん　醤油　酒　砂糖　塩		
	さつまいもの甘煮	さつまいも　酒　砂糖　塩		
15(月)	**フライドチキン**	米　鶏肉　にんにく　牛乳　卵　コンソメ　塩　オールスパイス　小麦粉　パプリカパウダー　サラダ油	小麦 卵 乳	エネルギー 534 kcal タンパク質 27.4 g 脂質 12.8 g 塩分 1.6 g
	和風パスタサラダ	マカロニ　ツナ　玉ねぎ　人参　しめじ　小松菜　サラダ油　にんにく　塩　醤油		
	オレンジ	オレンジ		

※「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ゲンについては、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。