



ラボラぶ通信

1月号 (2026)



あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往むる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしい

と思います。



今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

献立表のアレルゲン表示について

2026年1月分より、献立表のアレルゲン表示は省略させていただきます。今後はメニューの原材料にてご確認下さいようよろしくお願ひいたします。ご不明な点がございましたら湘南食育ラボ（0466-90-5474）までお問い合わせ下さい。

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」と定めました。

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

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。



日付	メニュー	原材料	アレルギン	栄養価	日付	メニュー	原材料	アレルギン	栄養価
9(金)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉	卵	エネルギー 564 kcal タンパク質 22.2 g 脂質 20.8 g 塩分 1.3 g	22(木)	鶏肉のごまみそ焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 みりん 醤油 ごま		エネルギー 465 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 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				根野菜煮	人参 ごぼう 大根 酒 みりん 醤油 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜		
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油				小松菜のお浸し	小松菜 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖		
13(火)	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 492 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 11.4 g 塩分 0.9 g	23(金)	鶏の塩唐揚げ	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 538 kcal タンパク質 20.5 g 脂質 16.0 g 塩分 1.4 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				チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく 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		
	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				かぼちゃのコンソメ和え	かぼちゃ コンソメ オリーブ油 塩		
14(水)	豚のポン酢炒め	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 465 kcal タンパク質 21.5 g 脂質 9.9 g 塩分 1.5 g	1年 ランク	鶏メンチカツ	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ 中濃ソース		エネルギー 510 kcal タンパク質 13.0 g
	大根とツナの和風丼	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉				チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく 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		小麦 脂質 100 g
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ みりん 酢 ごま油 ごま 醤油				りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖		塩分 1.7 g
15(木)	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 474 kcal タンパク質 21.7 g 脂質 10.5 g 塩分 1.5 g	26(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 バセリ 人参		エネルギー 596 kcal タンパク質 21.1 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				切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しいたけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		小麦 乳 脂質 22.6 g
	大根の中華炒め	大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩				プロッコリーのから揚げ	プロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		塩分 1.6 g
16(金)	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		エネルギー 536 kcal タンパク質 18.3 g 脂質 19.2 g 塩分 2.0 g	5年 スクール ランク	豚のねぎ塩だれ	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく		エネルギー 531 kcal タンパク質 21.1 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				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 20.7 g
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう				こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		塩分 1.1 g
19(月)	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 540 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 18.7 g 塩分 1.9 g	6年 スクール ランク	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 571 kcal タンパク質 25.0 g
	こまツナサラダ	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				プロッコリーとしいたけのさっぱり和え	プロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		小麦 脂質 16.6 g
	竹輪とピーマンのソテー	竹輪 ピーマン ごま油 醤油				w竹輪煮	竹輪麩 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		塩分 2.3 g
20(火)	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 499 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 16.0 g 塩分 1.5 g	4年 スクール ランク	チンジャオロース	米 豚肉 赤バブリカ 黄バブリカ 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 465 kcal タンパク質 19.2 g
	大根のさっと煮	大根 人参 ちりめんじゅう サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん				千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油		卵 乳 脂質 11.3 g
	オレンジ	オレンジ				もやしのナポリタン	もやし ウインナー ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ		塩分 1.3 g
21(水)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 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 こしょう	小麦 卵 乳	エネルギー 540 kcal タンパク質 19.2 g 脂質 17.8 g 塩分 1.3 g	30(金)	豚ブルコギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油		エネルギー 612 kcal タンパク質 17.3 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		乳 脂質 30.8 g
	じゃがいもの金平	じゃがいも ごぼう 酒 砂糖 醤油 サラダ油				厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ 味噌 みりん チーズ		塩分 1.0 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ンについては、別紙を参照してください。
 くお弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。
 く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、お子様の病気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。