



# うラボ通信

## 1月号 (2026)



あけましておめでとうございます 年

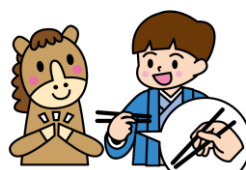
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



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ますようお願いいたします。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」と決めました\*。

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、日持ちの  
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週間分備えておく心安いです。

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    |                | 原材料  | アレルギー | 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<br>タンパク質 22.2 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                     |       | 脂質 20.8 g                      |
|       | 人参のしりしり        | 人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油                                  |       | 塩分 1.3 g                       |
| 13(水) | 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<br>タンパク質 21.2 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                              |       | 脂質 11.4 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 0.9 g                       |
| 14(水) | 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 465 kcal<br>タンパク質 21.5 g |
|       | 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                          |       | 脂質 9.9 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                              |       | 塩分 1.5 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<br>タンパク質 21.7 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                              |       | 脂質 10.5 g                      |
|       | 大根の中華炒め        | 大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩                                  |       | 塩分 1.5 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<br>タンパク質 18.3 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 19.2 g                      |
|       | 人参の甘酢          | 人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう                             |       | 塩分 2.0 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<br>タンパク質 21.9 g |
|       | こまつなサラダ        | 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                |       | 脂質 18.7 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 1.9 g                       |
| 20(水) | バーベキューボーク      | 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<br>タンパク質 18.1 g |
|       | 大根のさっと煮        | 大根 人参 ちりめんじゃこ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん                     |       | 脂質 16.0 g                      |
|       | オレンジ           | オレンジ   |       | 塩分 1.5 g                       |
| 21(水) | イタリアンボークソテー    | 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 パジル こしょう | 小麦卵乳  | エネルギー 540 kcal<br>タンパク質 19.2 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 17.8 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                               |       | 塩分 1.3 g                       |

| 日付               | メニュー                | 原材料   | アレルギー | 栄養価                            |
|------------------|---------------------|---|-------|--------------------------------|
| 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<br>タンパク質 19.2 g |
|                  | 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  |       | 脂質 12.6 g                      |
|                  | 小松菜のお浸し             | 小松菜 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖  |       | 塩分 1.4 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<br>タンパク質 20.5 g |
|                  | 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                            |       | 脂質 16.0 g                      |
|                  | 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   |       | 塩分 1.4 g                       |
| 1年<br>幼少期<br>ランチ | 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   | 小麦    | エネルギー 510 kcal<br>タンパク質 13.0 g |
|                  | 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                            |       | 脂質 10.0 g                      |
|                  | りんごゼリー              | りんごジュース ゼラチン 砂糖   |       | 塩分 1.7 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 パセリ 人参   | 小麦乳   | エネルギー 596 kcal<br>タンパク質 21.1 g |
|                  | 切干大根の煮物             | 切干大根 人参 油揚げ ししいたけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん  |       | 脂質 22.6 g                      |
|                  | ブロッコリーのから揚げ         | ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油  |       | 塩分 1.6 g                       |
| 27(火)            | 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                                    | 卵     | エネルギー 531 kcal<br>タンパク質 21.1 g |
|                  | 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   |       | 脂質 20.7 g                      |
|                  | 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                       |
| 28(水)            | 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  | 小麦    | エネルギー 571 kcal<br>タンパク質 25.0 g |
|                  | ブロッコリーとししいたけのさっぱり和え | ブロッコリー ししいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ  |       | 脂質 16.6 g                      |
|                  | 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                       |
| 29(木)            | 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 だけのこ 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 | 卵乳    | エネルギー 465 kcal<br>タンパク質 19.2 g |
|                  | 千草和え                | 小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油  |       | 脂質 11.3 g                      |
|                  | 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                       |
| 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                                   | 乳     | エネルギー 612 kcal<br>タンパク質 17.3 g |
|                  | 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  |       | 脂質 30.8 g                      |
|                  | 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。