

ラボらぶ通信

3月号 (2026)

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どのお子さんも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなったことでしょう。日々の食事や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひカフェテリアの食事を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

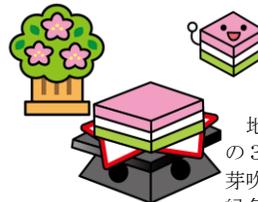


はまぐりのお吸い物



ちらしずし

ひしもちの意味



ひしもち

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られています。



ひなあられ

沖縄発祥の料理

タコライス



<材料 (2人分)>

ごはん	茶碗2杯
合挽き肉	150g
玉ねぎ	1個
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ5
ウスターソース	大さじ2
カレー粉	小さじ1
トマト	1/2個
レタス	1/4個

<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切り、レタスは千切り、トマトは皮を湯むきして種を取り、1cm角切りにする。
- ②フライパンに油をひき、合挽き肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを入れて炒める。
- ③塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉を加えて煮詰める。
- ④皿にご飯を盛ってレタス、トマト、タコミートを盛り付ける。

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)

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2026年 3月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付		原材料	栄養価
2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 444 kcal タンパク質 18.2 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 醤油 みりん 鰹節 片栗粉 酒	脂質 9.9 g
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	塩分 1.1 g
3月)	豚彩煮	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖	エネルギー 523 kcal タンパク質 17.2 g
	キャベツとわかめの中華和え	キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖	脂質 14.9 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 酢 塩 こしょう	塩分 2.0 g
4年 かけか ランチ	豚彩丼	米 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖	エネルギー 538 kcal タンパク質 19.1 g
	キャベツとわかめの中華和え	キャベツ わかめ 酢 醤油 生姜 ごま油 こしょう 砂糖	脂質 15.8 g
	味噌汁(大根・油揚げ)	大根 油揚げ 味噌 鰹節 煮干し	塩分 3.9 g
4月)	バーベキューチキン	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 ブロッコリー	エネルギー 524 kcal タンパク質 20.7 g
	小松菜と油揚げの煮びたし	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質 17.0 g
	のり塩ポテト	じゃがいも サラダ油 塩 青のり	塩分 1.0 g
5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 ブロッコリー	エネルギー 541 kcal タンパク質 22.4 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	脂質 13.7 g
	人参とピーマンの味噌炒め	人参 ピーマン 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	塩分 1.1 g
6月)	鶏肉の味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん	エネルギー 460 kcal タンパク質 19.2 g
	ブロッコリーとじゃがいものペロンチーノ風	ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ 塩 にんにく オリーブ油	脂質 12.1 g
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ	塩分 1.0 g
9月)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう ごま油 片栗粉 サラダ油 コチュジャン ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 にんにく ごま	エネルギー 528 kcal タンパク質 20.2 g
	キャベツのツナ炒め	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ 塩 こしょう	脂質 18.6 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 1.0 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
10月)	ミートローフ	米 豚肉 牛肉 卵 玉ねぎ 塩 こしょう パン粉 サラダ油 ケチャップ ナツメグ 豆腐 エリンギ 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン コンソメ 片栗粉	エネルギー 413 kcal タンパク質 11.2 g
	やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ 醤油 ごま油 ガラスープ	脂質 4.4 g
	きなこマカロニ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	塩分 1.5 g
11月)	鶏の唐揚げ	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 579 kcal タンパク質 18.5 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 20.0 g
	オレンジ	オレンジ	塩分 1.0 g
2年 スクール ランチ	鶏の唐揚げ	米 鶏肉 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油 サラダ菜	エネルギー 579 kcal タンパク質 18.5 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 20.0 g
	オレンジ	オレンジ	塩分 1.0 g
5年 かけか ランチ	鶏肉のピザ風焼き	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 ピーマン 玉ねぎ チーズ ケチャップ	エネルギー 607 kcal タンパク質 22.3 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 22.8 g
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油	塩分 1.6 g
12月)	鶏肉のピザ風焼き	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 ピーマン 玉ねぎ チーズ ケチャップ	エネルギー 607 kcal タンパク質 22.3 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 22.8 g
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま サラダ油	塩分 1.6 g
1年 スクール ランチ	ドライカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 サラダ油 にんにく 生姜 カレー粉 シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ トマト水煮 コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 パセリ	エネルギー 544 kcal タンパク質 20.5 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 18.4 g
	スープ(白菜・しいたけ)	白菜 しいたけ コンソメ 塩 こしょう オリーブ油	塩分 2.8 g
3年 かけか ランチ	鶏つくねのオープン焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 豆腐 しいたけ 人参 長ねぎ サラダ油 生姜 片栗粉 味噌 みりん 醤油 砂糖 酒	エネルギー 526 kcal タンパク質 23.0 g
	キャベツのコンソメソテー	キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう	脂質 14.8 g
	ごぼうの味噌煮	ごぼう 鰹節 煮干し 味噌 みりん サラダ油	塩分 1.1 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時半までラボ事務所までご連絡ください。