



ラボらぶ通信

4月号 (2026)



ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます！

期待に胸膨らませ、希望に満ちた新年度がスタートしました。新しい学年、クラス、先生、お友達・・・環境も変わり、ドキドキワクワクしていることと思います。

新入学の皆様、私達「NPO法人湘南食育ラボ」は皆様にお弁当をお届けしています。これから子どもたちの健やかな成長のために努力して参ります。

湘南学園の食育は学校教育の一つとしてあるものです。苦手なものが食べられるようになった、食事のマナーが守れるようになった、食べ物についての知識が増えた等この1年間のお弁当を通して新たに成長するところがあると嬉しいです。自分でも目標を立てられるといいですね。

今年度も安心・安全でおいしいお弁当作りに努めて参りますので1年間宜しくお願い致します。

湘南食育ラボの紹介です～

湘南食育ラボは、皆様が健康な学園生活を過ごせるように食を通じてお手伝いさせていただきます。新たな食育活動も考えております。本年もよろしくお願い致します。

【理事長 原田ゆう子】

カフェテリアの食事を通して、食に興味を持ってもらえるよう、食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと思っております。何か気になることがございましたら、お気軽にご相談下さい。1年間よろしくお願い致します。【管理栄養士 小林 成美】

ご入学・ご進級された皆様おめでとうございます。カフェテリアでは7分づきのお米を使用しかつお節&煮干しから取ったお出汁やルーを使わずスパイスからのカレー、手ごねハンバーグなどを心を込めてお作りしています。ぜひ カフェテリアをご利用してしてみてください。

【リーダー・酒井久美】



衛生管理

安心・安全な給食が提供できるよう、「学校給食衛生管理基準」に基づき、衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康チェックをし、身だしなみを整えています。	野菜・果物は流水で3回以上洗います。 ※食材に異物混入がないかもチェックします。	生で食べる果物を除き、すべて加熱します。 ※加熱した食品は、中心温度を測定します。	調理後2時間以内に喫食できるよう、時間を考えて調理します。
----------------------------	---	--	-------------------------------

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必ずラボカードナンバーの下6桁を付けてください。

・今年度は保護者対象の試食会の実施はございません。

★10名以上のご利用につきましては、10日前までにご予約お願いいたします

食を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2026年 4月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	栄養価
13(月)	豚肉のハニーマスタード焼き	米 豚肉 酒 はちみつ 粒マスタード 醤油 オリーブ油 さつまいも	エネルギー 557 kcal タンパク質 20.7 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	脂質 19.9 g
	もやしのナムル	もやし 塩 醤油 砂糖 ごま ごま油	塩分 1.2 g
14(火)	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 556 kcal タンパク質 20.2 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 17.7 g
	小松菜と卵のソテー	小松菜 卵 サラダ油 醤油 塩 こしょう	塩分 1.5 g
15(水)	チキンかつ	米 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	エネルギー 548 kcal タンパク質 23.4 g
	きんぴらごぼう	ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 唐辛子 鰹節 煮干し	脂質 14.3 g
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 ごま油	塩分 1.1 g
16(木)	ドライカレー	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 大豆 サラダ油 生姜 にんにく シナモン ナツメグ コリアンダー ターメリック クミン 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 525 kcal タンパク質 18.5 g
	和風パスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ しめじ 小松菜 サラダ油 にんにく 塩 醤油	脂質 16.0 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 1.5 g
17(金)	回鍋肉	米 豚肉 醤油 酒 キャベツ ビーマン 長ねぎ 生姜 にんにく 甜面醬 片栗粉 サラダ油 豆板醤	エネルギー 565 kcal タンパク質 14.1 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	脂質 21.1 g
	さつまいものココロコ金平	さつまいも サラダ油 砂糖 醤油	塩分 0.8 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
20(月)	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 パセリ	エネルギー 574 kcal タンパク質 22.5 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 青のり 小麦粉 サラダ油	脂質 22.1 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	塩分 1.6 g
21(火)	鶏肉の香草パン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう パン粉 セロリ パセリ にんにく チーズ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース	エネルギー 588 kcal タンパク質 20.4 g
	ポテトサラダ	じゃがいも 塩 人参 玉ねぎ マヨネーズ こしょう 酢	脂質 22.8 g
	こんにゃくとビーマンの甘辛炒め	こんにゃく ビーマン ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	塩分 1.3 g
27(月)	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 塩 生姜 にんにく コリアンダー クミン カルダモン ガラムマサラ パプリカパウダー ヨーグルト	エネルギー 502 kcal タンパク質 20.9 g
	ミートマカロニ	マカロニ 豚肉 玉ねぎ にんにく サラダ油 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	脂質 14.7 g
	やみつぎビーマン	ビーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	塩分 1.4 g
28(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 504 kcal タンパク質 22.6 g
	ブロッコリーのさっぱり和え	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 11.5 g
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し	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。