



ラボらぶ通信

6月号 (2026)







おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう
---	---	---	---

かみかみメニュー～5色野菜とさきいかのサラダ

<材料(4人分)>

- 大根 60g
- にんじん 1/4本
- ごぼう 1/3本
- きゅうり 1本
- もやし 60g
- さきいか 40g
- 【A】
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1と1/3
- ごま油 大さじ1と1/3
- 白いりごま 小さじ2

<作り方>

- ①大根、にんじん、ごぼう、きゅうりは千切りにします。さきいかは食べやすい長さに切ります。
- ②鍋にお湯を沸かし、ごぼう、にんじん、大根の順に入れて茹でます。火が通ったら、もやし、さきいか、きゅうりも加えてさつと茹で、ざるに上げて水気を切ります。冷めたら絞ります。
- ③ボウルに【A】を入れて混ぜ、②を和えます



未来へつながる**食**を考えよう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

 朝ごはんを食べる習慣をつける	 ゆっくり、よくかんで食べる	 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する
---	--	---

●食の未来のためにできること

 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る	 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
--	---	--

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 6月 ～

NPO法人湘南教育ラボ事務局 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	栄養価
1月	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ビーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	エネルギー 545 kcal タンパク質 22.5 g
	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	脂質 20.5 g
	人參ともやしのナムル	人參 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	塩分 1.1 g
2月	鶏ときのこのソテー	米 鶏肉 片栗粉 しめじ 長ねぎ サラダ油 醤油 酒 みりん 砂糖 にんにく	エネルギー 561 kcal タンパク質 24.8 g
	こまつなサラダ	小松菜 キャベツ 人參 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油	脂質 18.4 g
	こんにゃくと竹輪のおかか煮	こんにゃく 竹輪 サラダ油 鰹節 醤油 酒 みりん	塩分 1.4 g
3月	豚ブルコギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人參 もやし サラダ油 ごま油 ごま	エネルギー 480 kcal タンパク質 21.3 g
	マカロニサラダ	マカロニ キャベツ 人參 玉ねぎ スイートコーン 塩 こしょう 砂糖 酢 サラダ油	脂質 10.2 g
	小松菜の炒め煮	小松菜 サラダ油 醤油	塩分 1.6 g
4月	ポークソテー	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 ケチャップ 酒 オイスターソース ブロッコリー	エネルギー 480 kcal タンパク質 22.0 g
	刻み昆布の金平	刻み昆布 人參 油揚げ 鰹節 煮干し 醤油 みりん 酒 砂糖 サラダ油	脂質 13.7 g
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ スイートコーン サラダ油 塩 こしょう	塩分 1.0 g
5月	鶏の味噌焼き	米 鶏肉 味噌 砂糖 醤油 みりん ブロッコリー	エネルギー 483 kcal タンパク質 21.4 g
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人參 玉ねぎ にんにく チリパウダー 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 13.9 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	塩分 1.6 g
8月	和風タコライス	米 鶏肉 しいたけ 長ねぎ だけのこ 生姜 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 サラダ油 片栗粉	エネルギー 488 kcal タンパク質 17.9 g
	もやしのペペロンチーノ	もやし ベーコン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ	脂質 13.2 g
	オレンジ	オレンジ	塩分 1.5 g
3年 初め ランチ	和風タコライス	米 鶏肉 しいたけ 長ねぎ だけのこ 生姜 塩 酒 みりん 砂糖 醤油 サラダ油 片栗粉	エネルギー 488 kcal タンパク質 17.9 g
	もやしのペペロンチーノ	もやし ベーコン オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ	脂質 13.2 g
	オレンジ	オレンジ	塩分 1.5 g
9月	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 542 kcal タンパク質 20.7 g
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ ハム サラダ油 酢 塩 醤油 こしょう ごま	脂質 20.2 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油	塩分 1.0 g
10月	タンドリーチキン	米 鶏肉 レモン汁 塩 にんにく 生姜 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 512 kcal タンパク質 19.7 g
	人參のしりしり	人參 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油	脂質 14.9 g
	さつまいものきなこ和え	さつまいも 片栗粉 きなこ サラダ油 砂糖 塩	塩分 1.5 g
11月	ポークソテー～チーズのせ	米 豚肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう	エネルギー 584 kcal タンパク質 24.3 g
	小松菜と春雨の炒め物	小松菜 春雨 豚肉 人參 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ 生姜 にんにく ごま油	脂質 21.1 g
	かぼちゃの詰め煮	かぼちゃ 醤油 みりん 鰹節 煮干し	塩分 1.6 g
12月	鶏肉のネギ塩だれ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 醤油 酢 砂糖	エネルギー 577 kcal タンパク質 23.9 g
	大根とツナの和風竜	大根 人參 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉	脂質 21.7 g
	しめじのチーズ焼き	しめじ チーズ 醤油	塩分 1.2 g
15月	豚肉とごぼうの炒め煮	米 豚肉 ごぼう 人參 生姜 ごま油 砂糖 みりん 醤油	エネルギー 529 kcal タンパク質 18.7 g
	もやしの中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	脂質 17.0 g
	小松菜の胡麻和え	小松菜 ごま 醤油 砂糖	塩分 1.7 g

日付	メニュー	原材料	栄養価
16月	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油	エネルギー 500 kcal タンパク質 19.3 g
	ブロッコリーと人參の塩昆布和え	ブロッコリー 人參 塩昆布 ごま	脂質 16.2 g
	ピーマンのカレー炒め	もやし ビーマン 塩 カレー粉 サラダ油 醤油	塩分 1.0 g
17月	チキンアドボ	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 砂糖 にんにく サラダ油	エネルギー 586 kcal タンパク質 23.4 g
	キャベツのオイスターソース炒め	キャベツ 赤パプリカ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 オイスターソース 醤油	脂質 18.4 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	塩分 2.0 g
18月	家常豆腐	米 豚肉 厚揚げ 人參 しいたけ 小松菜 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 味噌 醤油 砂糖 酒 ガラスープ 片栗粉	エネルギー 481 kcal タンパク質 18.1 g
	トマトと卵の中華炒め	トマト 卵 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	脂質 16.4 g
	もやしのゆかり和え	もやし ゆかり 醤油 鰹節	塩分 1.0 g
19月	鯨の竜田揚げ	米 鯨 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油	エネルギー 483 kcal タンパク質 18.2 g
	根菜のそぼろあん	豚肉 人參 大根 ごぼう 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖 生姜 サラダ油 片栗粉	脂質 12.0 g
	小松菜とえのきの和え物	小松菜 えのき 醤油 みりん ごま油	塩分 1.5 g
22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 536 kcal タンパク質 21.8 g
	ひじき煮	ひじき 人參 油揚げ 鰹節 煮干し サラダ油 醤油 みりん 砂糖	脂質 18.2 g
	キャベツとツナのナムル	キャベツ ツナ ごま油 ガラスープ	塩分 1.0 g
23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	エネルギー 552 kcal タンパク質 20.0 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人參 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	脂質 20.1 g
	ブロッコリーの卵炒め	ブロッコリー 卵 ガラスープ 塩 こしょう サラダ油	塩分 1.4 g
24月	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉	エネルギー 618 kcal タンパク質 19.7 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	脂質 20.1 g
	小松菜のコチンゴジャンナムル	小松菜 人參 ごま油 醤油 コチンゴジャン ごま 砂糖	塩分 1.3 g
25月	鶏肉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 ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	エネルギー 531 kcal タンパク質 20.7 g
	人參と竹輪の塩金平	人參 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	脂質 20.0 g
	大根としめじのサラダ	大根 しめじ 酢 塩 砂糖 サラダ油 こしょう	塩分 1.1 g
26月	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	エネルギー 451 kcal タンパク質 18.1 g
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ	脂質 10.4 g
	人參の甘酢	人參 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう	塩分 1.0 g
29月	チキンソテー～カレーソース	米 鶏肉 塩 こしょう 玉ねぎ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 生姜 にんにく 小麦粉 サラダ油 砂糖 コンソメ	エネルギー 516 kcal タンパク質 22.7 g
	もやしのナポリタン	もやし ウインナー 玉ねぎ ビーマン ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ	脂質 17.1 g
	蒸し卵	卵 人參 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 塩	塩分 1.4 g
30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 バジル	エネルギー 515 kcal タンパク質 18.6 g
	切干大根のボン酢和え	切干大根 人參 昆布 酢 醤油 砂糖 鰹節 煮干し	脂質 16.1 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 1.5 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時半までにご予約事務所までご連絡ください。