

良い生活リズムの輪を作ろう

早く起きて  
朝日を浴びる

朝ご飯をしっかり  
食べる

決めた時間に  
寝る

適度に  
運動をする

ビタミンB1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

豚肉・ハム

玄米

胚芽精米

豆類

タロコ

ウナギ

種実類

Illustration showing various types of onions and garlic:

- たまねぎ (Tamane-gi) - Onion
- にら (Nira) - Leek
- ねぎ (Negi) - Green onion
- らっきょう (Rakkyō) - Shallot
- にんにく (Ninniku) - Garlic



 **食の備え**を見直しましょう……

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

**特にこんな子には  
おすすすめです**

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2026年 9月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務局 0466-90-5474

| 日付                                                | メニュー               | 原材料                                                                               | 栄養価                            |
|---------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 3(木)<br><br>1年<br>ス<br>ク<br>ー<br>ル<br>ラ<br>ン<br>チ | 豚肉のかりん揚げ           | 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 602 kcal<br>タンパク質 22.1 g |
|                                                   | こまつナサラダ            | 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                                             | 脂質 15.9 g                      |
|                                                   | こんにゃくの甘辛煮          | こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま                                                              | 塩分 1.1 g                       |
| 4(金)                                              | 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                                              | エネルギー 508 kcal<br>タンパク質 18.3 g |
|                                                   | キャベツのコンソメ炒め        | キャベツ 人参 しめじ サラダ油 コンソメ 塩 こしょう                                                      | 脂質 16.4 g                      |
|                                                   | かぼちゃの煮物            | かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し                                                             | 塩分 1.0 g                       |
| 7(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 बी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 560 kcal<br>タンパク質 24.0 g |
|                                                   | 人参と竹輪の塩金平          | 人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油                                                        | 脂質 22.4 g                      |
|                                                   | ブロッコリーのチーズ焼き       | ブロッコリー 塩 こしょう チーズ オリーブ油                                                           | 塩分 1.3 g                       |
| 8(火)                                              | 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 小麦粉 片栗粉                                       | エネルギー 589 kcal<br>タンパク質 20.0 g |
|                                                   | さつまいもの甘煮           | さつまいも 酒 砂糖 塩                                                                      | 脂質 17.1 g                      |
|                                                   | 小松菜の塩昆布和え          | 小松菜 塩昆布 ごま                                                                        | 塩分 1.4 g                       |
| 9(水)                                              | 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 541 kcal<br>タンパク質 21.2 g |
|                                                   | ひじきの煮物             | ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖                                                  | 脂質 19.0 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                                                            | 塩分 1.3 g                       |
| ###                                               | チンジャオロースー          | 米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ बी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 452 kcal<br>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 1.0 g                       |
| ###                                               | 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 550 kcal<br>タンパク質 18.7 g |
|                                                   | 春雨の中華サラダ           | 春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま                                                      | 脂質 20.5 g                      |
|                                                   | きのこのソテー            | しいたけ しめじ まいたけ サラダ油 にんにく 塩 酒 醤油 こしょう                                               | 塩分 1.3 g                       |
| ###<br><br>4年<br>ス<br>ク<br>ー<br>ル<br>ラ<br>ン<br>チ  | 豚の甘辛炒め             | 米 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 サラダ油 にんにく 生姜 玉ねぎ ブロッコリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ                       | エネルギー 523 kcal<br>タンパク質 23.1 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 11.7 g                      |
|                                                   | さつまいもの塩バター焼き       | さつまいも バター 砂糖 塩                                                                    | 塩分 1.6 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局までご連絡ください。

| 日付                                                   | メニュー            | 原材料                                                       | 栄養価                            |
|------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 15(火)<br><br>3年5年<br>ス<br>ク<br>ー<br>ル<br>ラ<br>ン<br>チ | 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 玉ねぎ  | エネルギー 607 kcal<br>タンパク質 21.3 g |
|                                                      | 鉄骨サラダ           | ひじき しらす 醤油 砂糖 人参 スイートコーン 塩 こしょう 酢 サラダ油                    | 脂質 20.6 g                      |
|                                                      | ごぼうのから揚げ        | ごぼう 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油                             | 塩分 1.4 g                       |
| 16(水)<br><br>2年<br>ス<br>ク<br>ー<br>ル<br>ラ<br>ン<br>チ   | 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 しめじ バジル      | エネルギー 510 kcal<br>タンパク質 18.1 g |
|                                                      | ビーマンとしらたきの甘辛炒め  | ビーマン しらたき 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 ごま                              | 脂質 18.1 g                      |
|                                                      | 大根と人参の洋風煮       | 大根 人参 コンソメ パセリ                                            | 塩分 1.5 g                       |
| 17(木)                                                | 鶏肉の照り焼き         | 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 ブロッコリー                 | エネルギー 511 kcal<br>タンパク質 20.9 g |
|                                                      | 切干大根サラダ         | 切干大根 人参 ツナ 砂糖 酢 醤油                                        | 脂質 14.9 g                      |
|                                                      | れんこんの金平         | れんこん 酒 みりん 砂糖 醤油 ごま サラダ油                                  | 塩分 1.3 g                       |
| 18(金)                                                | 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 561 kcal<br>タンパク質 25.1 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 20.5 g                      |
|                                                      | じゃこビーマン         | ビーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油                                | 塩分 1.7 g                       |
| 24(木)                                                | 鶏肉の味噌漬け         | 米 鶏肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒                                     | エネルギー 481 kcal<br>タンパク質 21.2 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 12.9 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 1.6 g                       |
| 25(金)                                                | 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 570 kcal<br>タンパク質 23.1 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 19.7 g                      |
|                                                      | 竹輪とツナマヨ炒め       | 竹輪 ツナ マヨネーズ                                               | 塩分 1.3 g                       |
| 28(月)<br><br>6年<br>ス<br>ク<br>ー<br>ル<br>ラ<br>ン<br>チ   | 鶏チリ             | 米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ サラダ油 | エネルギー 555 kcal<br>タンパク質 19.0 g |
|                                                      | 人参とこんにゃくの煮物     | 人参 こんにゃく ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま                                   | 脂質 16.4 g                      |
|                                                      | やみつिकाぼちゃ       | かぼちゃ ガラスープ ごま油 塩                                          | 塩分 1.3 g                       |
| 29(火)                                                | 豚肉のボン酢炒め        | 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 494 kcal<br>タンパク質 22.9 g |
|                                                      | 切干の棒棒鶏サラダ       | 切干大根 鶏肉 きゅうり 醤油 酢 砂糖 ごま                                   | 脂質 11.4 g                      |
|                                                      | きんぴらごぼう         | ごぼう 人参 サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し                              | 塩分 1.1 g                       |
| 30(水)                                                | チキンかつ           | 米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 小麦粉 パン粉 中濃ソース                            | エネルギー 631 kcal<br>タンパク質 24.2 g |
|                                                      | 人参のしりしり         | 人参 卵 ツナ みりん 醤油 サラダ油                                       | 脂質 23.7 g                      |
|                                                      | ビーマンとキャベツの塩昆布和え | ビーマン キャベツ 塩 塩昆布 醤油 みりん                                    | 塩分 1.5 g                       |