

ラボらぶ通信11月号 (2026)

「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が色づき朝晩の空気もひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張っている疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養たっぷりの食事、適度な運動はもちろん、手洗い、うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。



日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

皆さんは、毎日どんなものを食べていますか？パンやパスタ、ハンバーグ、カレーなどいろいろな料理がありますね。その中で、日本で昔から受け継がれてきた食文化が「和食」です。

11月24日は「和食の日」。日本の食文化について考え、和食の良さを知ってもらうための日です。和食は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は、単に日本で食べられている料理というだけではありません。自然の恵みを大切にし、季節を楽しみ、家族や地域の人と食卓を囲む文化でもあります。

普段の食事をみながら、どんな食材が使われているか、どんな工夫があるか、ぜひ考えてみてくださいね。



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



新米の季節です

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

10月中旬からカフェテリアのお米も新米で提供しています！お米は安心、安全、おいしさにこだわった、栃木県宇都宮市で生産された減農薬のコシヒカリを使っています。その玄米を7割精米し、七分づき米にして提供しています。ぬかや胚芽を残すことで、鉄分や食物繊維が含まれていま



ワンポイントアドバイス plus

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

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)



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2026年11月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務局 0466-90-5474

日付		原材料	栄養価	日付	メニュー	原材料	栄養価
2(月)	豚肉の甘辛炒め	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 もやし	エネルギー 507 kcal タンパク質 23.0 g	17(火)	鶏肉のパン粉焼き	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 546 kcal タンパク質 20.6 g
	小松菜と厚揚げの煮びたし	小松菜 人参 しめじ 厚揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質 9.5 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 20.4 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	塩分 1.8 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 1.3 g
4(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	エネルギー 527 kcal タンパク質 22 g	18(水)	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 485 kcal タンパク質 21.8 g
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 ハム 海苔 醤油 砂糖 酢	脂質 17.0 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 11.4 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		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
5(木)	鶏肉のマーマレード焼き	米 鶏肉 にんにく 生姜 醤油 マーマレードジャム	エネルギー 547 kcal タンパク質 21.1 g	19(木)	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 530 kcal タンパク質 21.1 g
	マカロニナポリタン	マカロニ 塩 玉ねぎ ビーマン ベーコン サラダ油 ケチャップ こしょう チーズ	脂質 16 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 13.4 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 1.5 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 1.0 g
6(金)	ボークソテーきのこソース	米 豚肉 サラダ油 塩 こしょう しめじ エリンギ オリーブ油 醤油 にんにく 酒 みりん 砂糖 片栗粉	エネルギー 527 kcal タンパク質 20 g	20(金)	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 569 kcal タンパク質 20.3 g
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ サラダ油 塩 こしょう ガラスープ にんにく	脂質 19 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 18.9 g
	五目豆	大豆 人参 こんにゃく 昆布 いんげん 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	塩分 1.3 g		切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しいたけ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん	塩分 1.2 g
9(月)	ヤンニョムチキン	米 鶏肉 酒 塩 こしょう サラダ油 ごま油 片栗粉 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 550 kcal タンパク質 19.7 g	24(火)	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 573 kcal タンパク質 21.3 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	脂質 20.1 g		小松菜とコーンのソテー	小松菜 赤パプリカ スイートコーン 醤油 こしょう 塩 サラダ油	脂質 19.2 g
	人参としらたきの金平	人参 しらたき 酢 みりん 砂糖 醤油 サラダ油	塩分 0.9 g		こんにゃくと竹輪の甘辛煮	こんにゃく 竹輪 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま	塩分 1.5 g
10(火)	チキンケチャップ煮	米 鶏肉 玉ねぎ ケチャップ みりん 醤油 砂糖 塩 こしょう 小麦粉 ブロッコリー	エネルギー 532 kcal タンパク質 22.5 g	25(水)	チキンカツ	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 595 kcal タンパク質 24.2 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 16.0 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 15.4 g
	厚揚げの煮物	厚揚げ 醤油 砂糖 鰹節 煮干し 片栗粉	塩分 1.7 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 1.3 g
11(水)	肉野菜炒め	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし オイスターソース 酒 こしょう 塩 ガラスープ ごま油 にんにく 生姜	エネルギー 636 kcal タンパク質 21.6 g	26(木)	ごぼうと豚肉の炒め煮	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 酒 みりん 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	エネルギー 510 kcal タンパク質 23.9 g
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪 小麦粉 青のり サラダ油	脂質 28.1 g		ほうれん草の菜種和え	ほうれん草 醤油 みりん 砂糖 卵 塩 サラダ油	脂質 12.9 g
	大豆と刻み昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油	塩分 1.2 g		もやしと人参のナムル	人参 もやし 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま	塩分 1.1 g
12(木)	鶏肉のごま焼き	米 鶏肉 酒 ごま油 醤油 生姜 ごま	エネルギー 495 kcal タンパク質 20 g	27(金)	ボークチャップ	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 544 kcal タンパク質 23.5 g
	小松菜としめじのガーリックソテー	小松菜 しめじ にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ サラダ油	脂質 17.3 g		ブロッコリーのツナ炒め	ブロッコリー ツナ サラダ油 ガラスープ こしょう 塩	脂質 18.2 g
	ごぼうと人参の土佐煮	ごぼう 人参 鰹節 煮干し 醤油 酒 みりん 砂糖	塩分 0.9 g		竹輪と人参の甘辛煮	人参 竹輪 サラダ油 酒 醤油 砂糖 煮干し 鰹節	塩分 1.4 g
16(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 519 kcal タンパク質 20.7 g	30(月)	豚肉の帯広風	米 豚肉 醤油 砂糖 酒 みりん オリーブ油 小麦粉 ブロッコリー	エネルギー 512 kcal タンパク質 22.5 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 18.0 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 14.7 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 1.5 g		もやしと油揚げの炒め物	もやし 油揚げ 醤油 こしょう 酒 塩 サラダ油	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、お客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。