



ラボらぶ通信 6月号 (2023)



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる 	家族で食卓を囲む 	一緒に食事の支度をする 	わが家の味を伝える
---------------------	---------------------	------------------------	----------------------

現在ラボで使用しているお米は新潟県魚沼産のコシヒカリです。7分付きで栄養満点ですので、ぜひお召し上がりください。

湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ~ 2023年6月 ~

NPO法人湘南学園ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(木)	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 コリー オイスターソース 醤油 砂糖 はちみつ もやし サラダ油	小麦乳	エネルギー 517 kcal タンパク質 25 g 脂質 14 g 塩分 1.7 g
	竹輪とコーンのマヨネーズ焼き	竹輪 スイートコーン マヨネーズ チーズ		
	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		
2(金)	バーベキューチキン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく クチャップ 中濃ソース 砂糖 みりん 醤油 ブロッコリー	小麦乳	エネルギー 587 kcal タンパク質 20 g 脂質 19 g 塩分 2.0 g
	揚げざつまいものきな粉和え	さつまいも 片栗粉 サラダ油 きな粉 砂糖 塩		
	人参とじゃこの炒めサラダ	人参 しらたき ちりめんじゃこ 醤油 酢 ごま油		
5(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 鰾節 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ	小麦乳	エネルギー 536 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 17.6 g 塩分 2.0 g
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ピーマン 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 ごま油		
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 油揚げ 鰹節 煮干し 鰾節 みりん 醤油 酒 砂糖 塩		
4年 7(月) 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 鰾節 みりん 醤油 砂糖 小ねぎ	小麦乳	エネルギー 592 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 16.6 g 塩分 1.6 g
	もやしとピーマンの炒め物	もやし ピーマン 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 ごま油		
	オレンジゼリー	オレンジジュース 砂糖 ゼラチン		
6(火)	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 スッキーニ ピーマン 人参 パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	小麦乳	エネルギー 557 kcal タンパク質 21 g 脂質 23 g 塩分 1.0 g
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油 塩 こしょう		
	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	じゃがいも 玉ねぎ ウィンナー オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう パセリ		
3年 7(月) ランチ	タコライス	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう クチャップ ウスターソース カレー粉 レタス トマト	小麦乳	エネルギー 638 kcal タンパク質 22 g 脂質 19 g 塩分 2.2 g
	ブロッコリーとパプリカのソテー	ブロッコリー 赤パプリカ サラダ油 塩 こしょう		
	りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖		
7(水)	豚肉のジンギスカン風炒め	米 豚肉 みりん 醤油 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ 赤パプリカ ピーマン りんご 砂糖 酒 クチャップ ウスターソース 塩 サラダ油	小麦乳	エネルギー 494 kcal タンパク質 19 g 脂質 13 g 塩分 1.9 g
	刻み昆布の煮物	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し 鰾節		
	ぱくぱくきゅうり	きゅうり 醤油 ごま油 酢 砂糖		
8(木)	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	小麦乳	エネルギー 591 kcal タンパク質 19.0 g 脂質 17 g 塩分 1.2 g
	さつま芋の甘煮	さつまいも 砂糖 醤油		
	磯の香和え	小松菜 もやし 人参 海苔 醤油 砂糖 酢		
9(金)	豚肉の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒 キャベツ サラダ油	小麦乳	エネルギー 507 kcal タンパク質 18.9 g 脂質 17.7 g 塩分 1.5 g
	大根と人参の洋風煮	大根 人参 コンソメ パセリ		
	ピーマンと生姜のソテー	ピーマン しめじ サラダ油 にんにく こしょう 塩		
12(月)	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 クチャップ ウスターソース 玉ねぎ	小麦乳	エネルギー 559 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 21.2 g 塩分 0.8 g
	大根とツナの和風燗	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		
	オレンジ	オレンジ		
13(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 片栗粉 小麦粉	小麦乳	エネルギー 607 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 23.7 g 塩分 1.2 g
	卵の花の炒り煮	おから 油揚げ 人参 竹輪 しいたけ サラダ油 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		
	オレンジ寒天	オレンジジュース 砂糖 みかん缶 寒天		
14(水)	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 クチャップ 酒 コンソメ	小麦乳	エネルギー 535 kcal タンパク質 22 g 脂質 12 g 塩分 1.1 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		
	さつま芋の甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩		

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
15(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	小麦乳	エネルギー 566 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 13.8 g 塩分 1.2 g
	根菜金平	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 酒 砂糖 醤油 ごま油		
	江戸菜の海苔和え	江戸菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま		
16(金)	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 だけご 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	小麦乳	エネルギー 501 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 14.9 g 塩分 0.8 g
	ブロッコリーのさっぱり和え	ブロッコリー 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま		
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		
19(月)	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 人参	小麦乳	エネルギー 484 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 13.3 g 塩分 1.1 g
	やみつきかぼちゃ	かぼちゃ ガラスープ ごま油 ごま		
	ほうれん草としめじのソテー	ほうれん草 しめじ バター 醤油 こしょう		
20(火)	生姜焼き	米 豚肉 玉ねぎ 酒 みりん 醤油 生姜 サラダ油 キャベツ	小麦乳	エネルギー 644 kcal タンパク質 18.1 g 脂質 33.2 g 塩分 1.0 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ こしょう		
	ひじきの煮物	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 鰾節 醤油 みりん 砂糖		
21(水)	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 小ねぎ	小麦乳	エネルギー 574 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 22.9 g 塩分 1.1 g
	大根と人参の煮物	大根 人参 鰹節 煮干し 鰾節 砂糖 みりん 醤油		
	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー スイートコーン サラダ油 塩 こしょう		
22(木)	豚肉のネギ塩炒め	米 豚肉 酒 長ねぎ 片栗粉 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく こしょう 塩 醤油 酢 ごま	小麦乳	エネルギー 532 kcal タンパク質 22.7 g 脂質 16.9 g 塩分 0.9 g
	もやしのツナ和え	もやし きゅうり ツナ 醤油 酢 塩 こしょう ガラスープ ごま油		
	マカロニのケチャップ炒め	マカロニ 玉ねぎ ウィンナー ピーマン オリーブ油 ケチャップ 塩 こしょう		
23(金)	チキンステーキ	米 鶏肉 塩 こしょう サラダ油 じゃがいも 酒 砂糖 醤油 オイスターソース ケチャップ	小麦乳	エネルギー 533 kcal タンパク質 19.4 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6 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		
	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 鰾節		
26(月)	鶏の照り焼き野菜添え	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 赤パプリカ	小麦乳	エネルギー 584 kcal タンパク質 20.3 g 脂質 16.2 g 塩分 1.2 g
	千草和え	小松菜 人参 えのき 醤油 みりん ごま油		
	大学芋	さつまいも 砂糖 水あめ ごま		
27(火)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 スイートコーン 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 パセリ	小麦乳	エネルギー 522 kcal タンパク質 20.8 g 脂質 14.7 g 塩分 0.9 g
	じゃがいもとピーマンのソテー	じゃがいも ピーマン にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油		
	キャベツとツナのナムル	キャベツ 人参 ツナ ごま油 ガラスープ		
28(水)	チキンナゲット	米 鶏肉 玉ねぎ 卵 にんにく 塩 マヨネーズ 酒 ナツメグ サラダ油 小麦粉 ケチャップ	小麦乳	エネルギー 609 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 22.1 g 塩分 1.5 g
	ブロッコリーとウィンナーのソテー	ブロッコリー ウィンナー サラダ油 塩 こしょう		
	こんにゃくと人参の煮物	こんにゃく 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 ごま		
29(木)	豚肉・なす・ピーマンの味噌炒め	米 豚肉 なす ピーマン 味噌 酒 みりん 砂糖 醤油 豆板金 にんにく ごま 醤油	小麦乳	エネルギー 592 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 24.5 g 塩分 1.3 g
	切干大根のサラダ	切干大根 キャベツ きゅうり ハム サラダ油 酢 塩 醤油 こしょう		
	かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し 鰾節		
30(金)	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 じゃがいも	小麦乳	エネルギー 503 kcal タンパク質 20.4 g 脂質 15.3 g 塩分 1.1 g
	小松菜と春雨の炒め物	豚肉 春雨 小松菜 人参 サラダ油 醤油 砂糖 オイスターソース ガラスープ にんにく 生姜 ごま油		
	キャベツと玉ねぎのサラダ	キャベツ 玉ねぎ ツナ サラダ油 醤油 砂糖 酢 鰹節		

※「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時までにはラボ事務所までご連絡ください。