



うぶらぶ通信

3月号 (2024)



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の食生活を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえるのではないでしょうか。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



<p>おこしもん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり (京都府)</p>	<p>oiri (鳥取県)</p>
<p>からすみ (岐阜県)</p>	<p>くしらもち (山形県)</p>	<p>金花糖 (石川県金沢市)</p>	<p>うずまきもち (香川県)</p>

1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度もカフェテリア弁当や食育の取り組みへのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全なお食事を提供できるよう、スタッフ一丸となって努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



ご卒業
おめでとう
ございます

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2024年3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	アレルギー	栄養価
1(金)	ちらし寿司／ 鶏の唐揚げ (カレーコンソメ味)	米 酢 砂糖 塩 スイートコーン 人参 ツナ なばな/鶏肉 塩 こしょう コンソメ シナモン コリアンダー クミン ターメリック ナツメグ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	エネルギー タンパク質	595 kcal 20.5 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 塩 酒 みりん	脂質	17.1 g
	豆乳寒天	豆乳 砂糖 寒天 いちご	塩分	2.2 g
4(月)	鱈の変わりパン粉焼き	米 鱈 ウスターソース 塩 こしょう サラダ油 マヨネーズ 粒マスタード パセリ パン粉 ブ ロッコリー	エネルギー タンパク質	528 kcal 20.6 g
	根菜のそぼろ煮	豚肉 人参 ごぼう 大根 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜	脂質	19.6 g
	江戸菜の中華炒め	江戸菜 にんにく ごま油 ガラスープ 塩 こしょう	塩分	1.2 g
5(火)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン たけのこ 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	エネルギー タンパク質	527 kcal 18.0 g
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ 酢 塩	脂質	13.2 g
	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	塩分	0.8 g
6(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 タンパク質	592 kcal 22.3 g
	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 人参 しめじ 油揚げ 鰹節 煮干し みりん 醤油 酒 砂糖 塩	脂質	19.8 g
	フライドポテト	じゃがいも サラダ油 塩	塩分	2.5 g
7(木)	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 タンパク質	585 kcal 21.0 g
	白菜のツナ炒め	白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ こしょう 塩	脂質	20.9 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	0.7 g
4年 加行リ ランチ	ハヤシライス	米 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 塩 こしょう バター 小麦粉 中濃ソース ケチャップ トマト 水煮 コンソメ 砂糖	エネルギー タンパク質	532 kcal 16.6 g
	白菜のツナ炒め	白菜 人参 ツナ ごま油 ガラスープ こしょう 塩	脂質	10.9 g
	りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖	塩分	1.7 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時までにはラボ事務所までご連絡ください。

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
8(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 タンパク質	568 kcal 20.3 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	脂質	18.5 g
	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	塩分	1.5 g
3年 加行リ ランチ	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 サラダ葉 トマト	エネルギー タンパク質	584 kcal 21.0 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	脂質	18.7 g
	味噌汁(しめじ・長ねぎ)	しめじ 長ねぎ 鰹節 煮干し 味噌	塩分	2.2 g
11(月)	ポークチャップ	米 豚肉 塩 酒 にんにく サラダ油 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 砂糖 こしょう ブ ロッコリー	エネルギー タンパク質	546 kcal 23.8 g
	ジャーマンポテト	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	脂質	16.4 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	1.3 g
1年 加行リ ランチ	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 カレー粉 シナモン コリアン ダー クミン ターメリック ナツメグ 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 タンパク質	509 kcal 17.7 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	脂質	14.4 g
	りんごゼリー	りんごジュース ゼラチン 砂糖	塩分	1.4 g
12(火)	鱈の竜田揚げ	米 鱈 塩 醤油 酒 みりん 片栗粉 青のり サラダ油	エネルギー タンパク質	531 kcal 20.7 g
	さつまいものバター焼き	さつまいも バター 塩 砂糖	脂質	15.1 g
	ビーマンとウィンナーのソ テー	ビーマン 赤パプリカ ウィンナー サラダ油 にんにく こしょう 塩	塩分	1.0 g
13(水)	ジュシーハンバーグ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ 豆腐 中濃ソース 砂糖 赤ワイン コンソメ 片栗粉 ブロッコリー	エネルギー タンパク質	495 kcal 18.5 g
	ほうれん草とコーンの炒め 物	ほうれん草 赤パプリカ スイートコーン サラダ油 醤油 塩 こしょう	脂質	13.6 g
	オレンジ	オレンジ	塩分	1.3 g

※12日(火) 6年生カフェテリアランチの献立は別途配布し