

# 1月30日(月)の給食



869kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
和風 豚つくね	豚ミンチ 玉ねぎ れんこん ひじき おろししょうが 片栗粉 塩
カレー炒め	めんつゆ 水・酒 みりん 片栗粉 キャベツ もやし にんじん ピーマン 油 カレー粉 濃口しょうゆ 砂糖
マカロニ サラダ	マカロニ ブロッコリー コーン かにかま マヨネーズ 塩・こしょう
豆乳味噌 スープ	玉ねぎ ベーコン 有塩バター 和風だし 調製豆乳 味噌 パセリ
ゆずゼリー	ゆずジュース アガー 砂糖 水



## ゆずについて

ゆずはミカン科に属する黄色い果物の柑橘系の一種、香酸柑橘類に分類されます。消費量は生産量と対し日本が最大です。果実の酸味と香りが特徴的で、果実は少肉で、主に果皮を日本料理の香りづけに使う。

- 生産ランキング
- 1位 高知
  - 2位 徳島
  - 3位 愛媛
  - 4位 鹿児島
  - 5位 宮崎

- ゆずの種類
- ・白ゆず
  - ・花ゆず
  - ・獅子ゆず
  - ・ゆず柑



ゆずの本格シーズンは11月~1月。毎年1月から堆肥を柚子畑にしみこみ水やりがスタートし、2月~3月には枝の剪定をする。2月下旬には柚子の花が咲きます。1年間、手間暇をかけて栽培され、10月に入ると柚子が黄色づく。そして10月末~11月初旬に毎年青果の収穫が始まります。特に11月~12月にかけての時期が収穫の最盛期になり最も旬な季節です。

ゆず風呂の効果  
お風呂に入つると、血管が広がって血流が良くなるので体が温まります。さらに加えてゆず風呂の場合、ゆずの香り成分「リモネン」の作用で交感神経が抑制され、さらに血流が良くなります。



特色選抜等のため給食は明日からお休みです！  
次回は2月6日です