

# 9月20日(金)の給食



747kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鶏の みそ漬け焼き	鶏もも肉 みそ みりん 酒 砂糖 和風だし
キャベツの おかか和え	キャベツ にんじん えのき 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖 かつおぶし
春雨サラダ	春雨 きゅうり ロースハム きくらげ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
中華スープ	木綿豆腐 たまご 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩
みかんの 牛乳かん	みかん 牛乳 寒天 砂糖 水



## みかん

### 栄養素

ビタミンC、カリウムなどの機能性成分が豊富に含まれています。ビタミンCは白血球の免疫に作用し、風邪に対する抵抗力を高めます。

### 種類

日本では約80種類、世界的にはおよそ1000種類もの柑橘類が存在しているといわれています。

### 旬

品種によって異なり、早いものでは9月頃、遅いものでは3月頃まで出回ります。ハウス栽培されたみかんは「温室みかん」とも呼ばれ、春～夏が旬です。

### 栄養価

薄皮と白いスジにも栄養が詰まっており、食物繊維が豊富に含まれています。

厚生労働省が推進している「健康日本21」では、1日当たり200g以上の果物を食べることを推奨されています。みかん1個あたりは70~90gが可食部のため、1日に2~3個食べると適量といえるでしょう。

