



				1日 (金)
				ご飯 鰯の漬け焼き 付合せ(オクラ) ひじきの五目煮 味噌汁(白菜 油揚げ) 青りんごゼリー
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
振替休日	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(ブロッコリー コーン) 三色野菜の味噌マヨサラダ すまし汁(玉麴 わかめ)	ご飯 魚の梅肉焼き 付合せ(いんげん) 白菜と生揚げの煮浸し 味噌汁(玉葱 えのきネギ)	くろロールパン ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草 コーン) カップヨーグルト	ご飯 豚肉のくわ焼き 付合せ(もやし 人参) いんげんの酢味噌和え すまし汁(豆腐 ネギ) オレンジゼリー
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
ご飯 鶏のレモンソース 付合せ(いんげん カリフラワー) 人参とツナのサラダ 味噌汁(大根 ネギ)	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華サラダ 中華スープ(人参 玉葱)	ご飯 肉じゃが 胡瓜の小町和え 味噌汁(豆腐 長葱 油揚げ) カップヨーグルト	ご飯 蒸し魚タルタルソースがけ 付合せ(ブロッコリー) キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) 青りんごゼリー	ご飯 松風焼き 付合せ(ほうれん草) 薩摩芋と切り昆布煮物 すまし汁(えのき ねぎ)
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(粉ふき芋) カリフラワーのサラダ コンソメスープ(大根 人参) オレンジゼリー	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(オクラ) ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁(南瓜 いんげん) カップヨーグルト	ロールパン さつまいもシチュー コールスローサラダ わかめスープ りんごゼリー	ご飯 切干大根のオムレツ 付合せ(人参) マカロニハムサラダ 味噌汁(もやし 油揚げ ネギ)	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ(トマト ブロッコリー) 五色和え 味噌汁(玉葱 ネギ) グレープゼリー
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
ご飯 豚肉のBBQソース 付合せ(キャベツ 人参) ほうれん草の白和え 味噌汁(わかめ 玉麴)	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) じゃがいもの三杯酢 かき玉汁(オクラ) パウムクーヘン	カレーライス じゃこサラダ ストロベリーゼリー	ご飯 照り焼きチキン 付合せ(ブロッコリー カリフラワー) 大根とさつま揚げの煮物 味噌汁(なめこ ネギ) カスタードプリン	ご飯 肉団子の甘酢からめ カニカマとキャベツの中華サラダ 中華スープ(豆腐 とうもろこし) カップヨーグルト

一般的に「みかん」と言われている、日本の代表的なかんきつ類。
収穫時期によって極早生(9月～10月下旬)、早生(10月下旬～12月下旬)、
中生(11月下旬～12月下旬)、晩生(1月以降)と旬が分かれている。
様々な品種があり、産地や栽培方法によってブランド名が付けられている。

みかんの栄養

ビタミンC：皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用により動脈硬化予防
や疲労回復、風邪予防効果がある。

βクリプトキサンチン：みかんの色素成分で骨の健康維持や糖尿病などの
生活習慣病の予防効果がある。

食物繊維：便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える働きがある。

みかんクイズ

問1) 全国でみかんの収穫量が1位の都道府県はどこでしょう？

A. 愛媛県 B. 静岡県 C. 和歌山県

問2) 七味唐辛子にはみかんの皮が入っている。○か×か？

問3) 温州みかんなどのかんきつ類に多く含まれるビタミンは？

A. ビタミンP B. ビタミンQ C. ビタミンU

※ (E) (O) (Z) (C) (I) (U) (S)

《解説》

問1) 都道府県別の収穫量の割合は、和歌山県が21%、愛媛県が16%、
静岡県が15%である。(令和5年度)

問2) 乾燥させたみかんの皮は「陳皮(ちんぴ)」と呼ばれ、香りがよく
七味唐辛子の材料に使われることが多い。古くからのどの炎症を
抑える漢方としても使われている。

問3) **ビタミンP(ヘスペリジン)**はみかんの薄皮やすじに含まれ、体の中
で一番細い血管(毛細血管)を強くする。それにより、動脈硬化予防
や血流促進や血圧上昇抑制、免疫力の向上などの効果がある。

おいしいみかんの選び方

- ・あまり大きくなく、色が濃い
- ・皮が薄く、浮いていない
- ・へたがあまり大きくない

乳幼児や嚥下機能に不安のある方は
薄皮をむいてほぐすなど口腔機能に
合わせて、安全に食べることができ
るよう工夫しましょう。



献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

