

Main table for the first period (6/24 to 7/7) showing menu items, quantities, and energy values for each day.

※献立表について
献立表(きゅうしょくだより)の様式は各グループ(A、B)別に作成しています。
但し、都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

Energy and nutrient value summary row for the first period.

Header row for the second period (7/8 to 7/16) showing menu items, quantities, and energy values for each day.

Main table for the second period (7/8 to 7/16) showing menu items, quantities, and energy values for each day.

※学校給食の献立
学校給食は、家庭の食事では不足がちで、子どもの発育に欠くことのできない栄養素をとれるように工夫しています。特に、カルシウムやビタミン類は1日必要量の40～60%をとれるようにしています。

※献立の実施方法(完全給食)
◆完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、副食(おかず)、牛乳」の出る給食です。
◆月曜日から金曜日までの週5回実施しています。
◆今年度の献立作成回数は187回ですが、各学校では、行事等にあわせて、それぞれ180回実施予定です。(具体的日程については、各学校でご確認ください)
◆献立は、2つのグループ(A、B)別の統一献立が基本です。
◆給食の物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市学校給食会が各学

夏バテを予防しよう!
夏の暑いときにはそうめんやそばなどあっさりしたものを食べるが多くなります。夏バテを防ぐためには、それとともに肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質をとるようにしましょう。

暑い時期にオススメ!
豚肉のマリネ 6月25日(金)
【材料:4人分】
豚肉 200g
しょうが 少々
酒 小さじ1
たまねぎ 1個
にんじん 1/2本
しょうゆ 大さじ1
さとう 小さじ1
酢 大さじ1
サラダ油 適量
【作り方】
①たまねぎをスライス、にんじんを千切り、しょうがをみじん切りにする。
②みじん切りにしたしょうがと酒に豚肉をつける。
③フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。火が通ったらたまねぎ、にんじんもいためる。
④しょうゆ、さとう、酢で調味する。

学校給食費:1食あたり 220円

※栄養三色(○□△)
<食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
○...赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
□...黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
△...緑色の食品(体の調子をととのえる食品)