

Table with columns for days (1日(木) to 16日(金)), menu items (献立名), and ingredients with quantities (材料名および使用量). Includes a nutrition table at the bottom with columns for energy and nutrients.

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 >
... 黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)
○... 赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
... 緑色の食品(体の調子をとのえる食品 ビタミン・ミネラル)

7月の兵庫県提供物資
8日(木)味付けのり、兵庫県で加工されたのりです。消費拡大と生産者支援、特産物への理解の促進が目的です。

*は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。
「塩」の使用について:「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用するものについては記載していません。

学校給食費:1食あたり 250円

川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。(例:献立表やレシピ集など)

7月の行事食

日本では季節ごとの行事やお祭り、お祝いの日のことを「ハレの日」、日常を「ケの日」と呼び、料理や着るものなどで、日常と非日常を区別してきました。
ハレの日に食べる料理を「行事食」といいます。それぞれの料理には様々な願いが込められています。

2日 たこめし(半夏生 はんげしょう)

夏至の日から数えて11日目を「半夏生」といいます。今年は7月2日が「半夏生」です。関西ではこの日にたこを食べる習慣があります。その訳はたこの足はくっつくとはなれないことから、田に植えた稲がしっかりと根をはって、米が豊作になるように農家の人お願いを込めてたこを食べるからです。また、たこに含まれるタウリンが農作業の疲れをいやすといわれています。



7日 たなばた汁(七夕)

七夕には天の川に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。給食のたなばた汁は、「オクラ」を小口切りにしたものをいれて、星の形に見えるようにしています。

13日 はものかばやき(祇園祭、天神祭)

はもは「梅雨の水を飲んでおいしくなる」といわれていて、梅雨の明けの7月になると脂のり、旬となります。はもは京都の祇園祭、大阪の天神祭のごちそうに欠かせない魚といわれています。ごちそうを食べて、お祭り気分を味わいたいですね。

