

Main table containing 14 columns of daily menu items (Day, Dish Name, and Ingredient List) and 4 rows of nutritional information (Year, Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).

七夕の行事食



祇園祭・天神祭り  
にちなんだ献立  
(はも料理)



学校給食費：1食あたり 302円



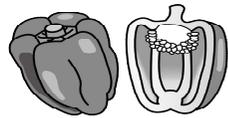
川西市のホームページでは、給食関連情報を掲載しています。  
(例：主な食材の配合内容表やレシピ集など)

※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(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)

※「\*」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：献立の材料名欄に記載されていない場合でも、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

## じゃこピーマン

《材料》(約4人分)  
しらす干し 10g  
ピーマン(短冊切り) 1袋  
ごぼう(ささがき) 50g  
いりごま(からいり) 小さじ1  
ごま油 適量  
砂糖 小さじ1  
濃口しょうゆ 大さじ1弱  
みりん 小さじ1



### 作り方

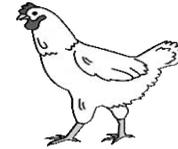
- ① ごぼうは洗ってささがきにし、しばらく水にさらした後、ざるにあげる。
- ② ピーマンは洗って種をとり、短冊切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①のごぼうの水を切って炒める。
- ④ しんなりしたら、しらす干しを加えて炒める。
- ⑤ ピーマンも加えて、なじんだら、砂糖・みりん・濃口しょうゆで味付けし、いりごまを加えて出来上がり。

## 鶏肉となすの揚げ煮

《材料》(約4人分)

鶏肉角切り 240g  
ピーマン(色紙切り) 1袋  
なす(半月切り) 2~3本  
でんぷん 適量  
揚げ油 適量

A { しょうが(すりおろす) 少量  
砂糖 大さじ1と1/2  
濃口しょうゆ 大さじ1  
みりん 小さじ1  
水 大さじ2

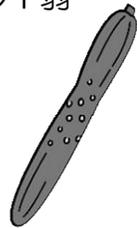


### 作り方

- ① しょうがは洗ってすりおろし、ピーマンは洗って色紙切り、なすは半月切りにして水にさらす。
- ② ①のピーマンとなすは水気をしっかりきる(又はペーパーでふき取る)。
- ③ 揚げ油を180度くらいまで熱し、②を素揚げにする。
- ④ 小さめの角切りにした鶏肉にでんぷんをまぶして揚げる。
- ⑤ フライパンにAを入れて熱し、沸騰したら③のピーマン・なす・④の鶏肉をからめて出来上がり。

## きゅうりのあえもの

《材料》  
きゅうり(輪切り) 3本  
淡口しょうゆ 大さじ1弱  
酢 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
ゆで塩 適量



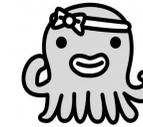
### 作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、さっと塩ゆでした後、冷水にとり水気を絞る。
- ② 淡口しょうゆ・酢・砂糖を混ぜて和えだれを作り、①のきゅうりと和えて出来上がり。

食事からも水分を摂取しています。朝ごはんを抜いてしまうと、午前中の活動に必要な栄養素や水分が不足したままになり、熱中症にもなりやすくなります。暑くても食事はとるようにしましょう。



## たこめし



《材料》

米 3合  
たこ(ぶつ切り) 130g  
油揚げ(短冊切りして油抜き) 1枚  
にんじん(干切り) 30g  
干し椎茸(戻して干切り) 1~2枚  
淡口しょうゆ 大さじ3  
酒 大さじ2

{ こんぶ(だし用) 1枚  
けすりぶし(だし用) 7g  
水 470cc

### 作り方

- ① 米を洗い、ざるにあげておく。
- ② こんぶとけすりぶしでだしをひき、冷ます。
- ③ 炊飯器に①と②を入れ、米を出汁に漬けておく。
- ④ 干し椎茸を戻し、干切りにする。
- ⑤ 油揚げを短冊切りして油抜きし、にんじんは干切りにする。
- ⑥ 炊飯器に、調味料を加えて軽く混ぜ、④と⑤とぶつ切りにしたたこも入れて炊飯する。

### 半夏生の行事食

2025年の半夏生は、7月1日です。夏至から数えて11日目にあたる日(から5日間)で、この日までに田植えを終わらせるように農作業をすすめます。関西では、半夏生の日なたこめしを食べる風習があります。たこのように稲がしっかりと根を張るようという願いが込められています。