

Main table containing 12 columns of daily menus (1日(水) to 16日(木)), each with a '献立名' (Menu Name) and a detailed '材料名および使用量 (g)' (Ingredients and Quantity) list. Includes special days like '七タの日' and '食育の日'.

材料名および使用量 (g)

半夏生の献立



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)

七タの日の献立



※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)

※「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていないくても、「ゆで塩」など、味をととのえることを目的に使用することがあります。
※「*」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。
※「でんぷん」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていないくても、とろみをつけて食べやすくすることを目的に使用することがあります。



7月7日七タ

七タは、1年に1度だけ会うことが許された牽牛(けんぎゅう)(彦星)と織女(しよじよ)(織姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七タにはそうめんを食べ、願いを書いた短冊を笹に飾りましょう。



水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

