

平成31年3月 予定献立表

株式会社 オーディフ

沖縄カトリック小学校

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月	火	水	木	金					
こんだて あか き みどり	沖縄のひなまつり「浜下り」 旧暦の3月3日は沖縄では「浜下り(はまおり)」とされ、雛祭りに似た沖縄独特の女の子の行事です。地域によっては女性の遊ぶ日とされ、3/3~3/5の二日間歌や舞で遊び続けたという記録もあるようです。現代では本土から入ってきた雛人形を飾り祝うひなまつりを行う家庭も多くなってきましたが、浜へ下り素足を浜や海水に浸したり、潮干狩りを楽しむ家庭も多いです。この日はサングワチグワシ(三月菓子)やフーチムチ(よもぎ餅)などを重箱に入れ、浜辺で食べるご家庭もあります。沖縄のひなまつりは浜へ行く事がメインであり、アクティブな行事の一つです。ひなまつりではお祝い料理として「はまぐり」や「あさり」などが使われます。その調達の意味も込めて、浜下りの際に潮干狩りや貝拾いが行われるようになったかもしれません。 					1日 牛乳 ちらしずし いわしの生姜煮 あさりの赤だし ひなあられ 牛乳、絹ごし豆腐、かつお節、錦糸卵、むきあさり、でんぶ、刻みのり、いわしの生姜煮 精白米、白ごま、ひなあられ 長ねぎ				
	4日	5日	6日	7日	8日					
	牛乳 ごはん カツ丼(トンカツ・卵とじ) きのこのみそ汁	牛乳 ごはん かぼちゃコロケ 昆布炒め 冬瓜のみそ汁	牛乳 オムライス 野菜スープ チーズ大福	牛乳 クファジューシー 魚の天ぷら 沖縄風みそ汁	学校行事 					
	牛乳、鶏卵、かつお節、絹ごし豆腐、豚カツ 精白米、なたね油 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ほうれん草、グリーンピース、なめこ	牛乳、きざみ昆布、厚揚げ、チキアギ、かつお節、豚もも肉 精白米、なたね油、かぼちゃコロケ にんじん、とうがん、さんとうさい、からしな	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、オムライスシート、鶏ガラ 精白米、なたね油、じゃがいも、チーズ大福 たまねぎ、赤ピーマン、はくさい、にんじん、絹さや、セロリー、グリーンピース	牛乳、チキアギ、ひじき、かつお節、タラ、ポーク、三枚肉、沖縄豆腐、あおのり 精白米、なたね油、小麦粉、米粉 にんじん、乾しいたけ、大根、ごぼう、葉ねぎ、レタス						
11日	12日	13日	14日	15日						
牛乳 ごはん 豚キムチ丼 豆腐とわかめのみそ汁 大学芋	牛乳 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ごはん さばのみそ焼き ひき肉としらたきの炒め かき卵汁	牛乳 コッペパン ハンバーグデミソースかけ クラムチャウダー ブロッコリーソテー	牛乳 ジャーチャー麺 チーズはんぺんフライ 温ナムル						
牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、カットわかめ、かつお節 精白米、かたくり粉、なたね油、黒ごま、さつまいも、水あめ はくさい、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ、長ねぎ	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト 押し麦、精白米、小麦粉、無塩バター、なたね油、いちごジャム たまねぎ、にんじん、ほうれん草、セロリー、みかん、パイナップル、黄桃	牛乳、さば、豚ひき肉、鶏卵、かつお節 精白米、なたね油、ごま油、かたくり粉 なたね油、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、コッペパン、ベーコン、生クリーム たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリー	牛乳、ハンバーグ、鶏もも肉、鶏ガラ、むきあさり、ひよこ豆 中華めん、ごま油、かたくり粉、なたね油、チーズはんぺんフライ しょうが、たけのこ、にんじん、長ねぎ、にら、もやし、赤ピーマン、エリンギ、きゅうり、切り干し大根							
18日	19日	20日	21日	22日						
牛乳 雑穀ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 卵スープ	牛乳 麦ごはん 魚のアーモンド揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	修了式 	春分の日 	春休み 						
牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ワインナーソーセージ、鶏卵 精白米、じゃがいも、なたね油、コーン、なたね油、クリームコーン缶、かたくり粉、雑穀米、ベーコン たまねぎ、セロリー	牛乳、豚もも肉、チキアギ、ひじき、かつお節、スケソウダラ、 押し麦、精白米、小麦粉、なたね油、アーモンド にんじん、こんにゃく、もやし、にら、大根、ほうれん草、しめじ									

