



# 令和6年4月(下旬)こんだて予定表 岡山県健康の森学園



日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
16	火	・ごはん ・しそ昆布 ・みそ汁 ・ウインナーと野菜の炒め物	【 <b>地産地消給食</b> 】 ・ごはん ・新見産きくらげ入り酢のもの ・豆腐汁	・ごはん ・さばのみそ煮 ・ひたし ・高野豆腐と野菜の卵とじ ・アセロラゼリー
17	水	・ごはん ・のりのつくだ煮 ・みそ汁 ・じゃがいものそぼろ煮	【 <b>開園記念日</b> 】 ・ちらし寿司 ・牛乳 ・さわらの塩こうじ焼き ・菜の花あえ ・お祝いいちごゼリー	・ごはん ・ビーフシチュー ・野菜サラダ ・フルーツのヨーグルトあえ
18	木	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・ツナと野菜の炒め煮	・ごはん ・牛乳 ・卵焼き ・ひじきと野菜のあえ物 ・カレー肉じゃが	・ごはん ・いわしの梅煮 ・おかかあえ ・豚汁 ・焼きドーナツ
19	金	・ごはん ・しそひじき ・みそ汁 ・卵と野菜の炒め物	・わかめうどん ・牛乳 ・ししゃものから揚げ ・キャベツとちりめん酢のもの ・ヨーグルト	・ごはん ・鶏肉のんにく風味焼き ・ひじきとツナのサラダ ・青菜の煮びたし ・ピーチゼリー
20	土	・パン ・ミルク ・ナッツと魚 ・スクランブルエッグ ・野菜ソテー	・ごはん ・包子 ・春雨サラダ ・八宝菜 ・マラーカオ	・ごはん ・あじのカレー揚げ ・野菜いため ・けんちん汁 ・フルーツゼリー
21	日	・ごはん ・とりそぼろ ・みそ汁 ・がんもと野菜の煮物	・ごはん ・牛乳 ・さばの塩焼き ・ごまあえ ・切干大根の炒り煮 ・デザート	・ごはん ・ミニグラタン ・野菜とツナのサラダ ・春野菜のクリームスープ ・チーズドッグ
22	月	・ごはん ・梅干し ・みそ汁 ・ちくわと野菜の炒め煮	【 <b>オリ・パラ給食:ギリシャ</b> 】 ・ピラフィ ・牛乳 ・ケフテデス ・グreekサラダ	・ごはん ・さけの塩焼き ・野菜炒め ・ひじきの炒り煮 ・バナナ
23	火	・ごはん ・のりのつくだ煮 ・みそ汁 ・ベーコンと野菜の炒め物	・ごはん ・牛乳 ・かれいのから揚げ ・酢のもの ・野菜の炒り煮 ・オレンジゼリー	・ごはん ・ポークソテー ・粉ふきいも ・ゆでブロッコリー ・野菜スープ ・牛乳プリン
24	水	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・卵と野菜の炒め煮	・パン ・いちごジャム ・牛乳 ・チキンソテー ・野菜サラダ ・ミルクスープ	・ごはん ・さわらの照り焼き ・酢みそあえ ・炒り豆腐 ・さくらんぼゼリー
25	木	・ごはん ・昆布のつくだ煮 ・みそ汁 ・焼き豚と野菜の炒め物	・ごはん ・牛乳 ・かつおの香りあえ ・きゅうりの土佐酢あえ ・赤だし	・ごはん ・焼肉 ・たまごスープ ・杏仁豆腐
26	金	・ごはん ・味付けのり ・みそ汁 ・さつまあげと野菜の炒め煮	【 <b>ふれあいオリエンテーリング</b> 】 ・ハヤシライス ・牛乳 ・グリーンサラダ ・ミルクムース	・きつねうどん ・牛乳 ・かき揚げ ・野菜いため ・ミニ今川焼き
27	土	・パン ・コーヒー牛乳 ・ヨーグルト ・ウインナー ・野菜ソテー	・ごはん ・牛乳 ・タラの甘酢がらめ ・野菜いため ・豚汁 ・いちごのムース	・コーンピラフ ・ハムステーキ ・野菜サラダ ・豆乳スープ ・デザート
28	日	・ごはん ・しそ昆布 ・みそ汁 ・煮やっこ	・ごはん ・牛乳 ・すき焼き ・ごまあえ ・水ようかん	・ごはん ・いかのごまみそがらめ ・おかかあえ ・とりごぼう汁 ・デザート
29	月	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・肉団子と野菜の炒め物	・ごはん ・牛乳 ・さばのたつた揚げ ・しそあえ ・みそ汁 ・デザート	・ごはん ・マーボー豆腐 ・コーンしゅうまい ・中華あえ ・フルーツ杏仁
30	火	・ごはん ・なめたけ漬け ・みそ汁 ・ツナと野菜の炒め煮	・大豆入りドライカレー ・牛乳 ・海藻サラダ ・ヨーグルトゼリー	・ごはん ・ちくわの石垣揚げ ・ひたし ・切干大根のソース炒め ・いちごのムース

## 給食当番さんのせいけんチェック!!

きれいなてとエプロンで  
くばりましょう。

- 口手は石けんで、ていねいに洗っていますか?
- 口ぼうしの前や横から、かみの毛が出ていませんか?
- マスクは、鼻までかくしていますか?
- 口つめは、短く切っていますか?
- 口エプロンは、よごれていませんか?



## ★★ 22日は「オリ・パラ給食～ギリシャ～」です★★

今年の7月26日からパリでオリンピックが開催される予定です。そこで、「オリ・パラ給食」として色々な国の料理を紹介します。今月はオリンピックが初めて開催された国、ギリシャの料理です。

- ・ピラフィ…ピラフのことです。給食ではえびを使ってピラフを作ります。
- ・ケフテデス…ミートボールのことです。肉だけでなく魚、野菜などでも作るそうです。
- ・グreekサラダ…ギリシャのサラダで、オリーブオイルや、やぎのチーズを使ったサラダです。給食では普通のチーズを使っています。

