

冷蔵庫のまめ知識



冷蔵庫の利用にあたって注意しなければならないことは、冷蔵庫に殺菌力はないということです。冷蔵庫は、食品の保存を一時的に延長することに役立つに過ぎず、何でも入れておけば安心というわけではないので、過信は禁物です。上手に保存して、おいしい食材で料理、食事をしましょう！

◆冷蔵室 上手に使うポイント◆



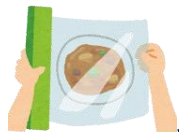
食品と庫内の壁、食品と食品の間にすきまをあけて、冷気の流れをよくする。

詰め込みすぎると空気の流れが悪くなるので、庫内に保存するのは、おおね70%にとどめる。

扉の開閉は手早く行う。（10秒開けておくと、庫内は一度に5度くらい上がってしまいます。）



庫内は水分の蒸発が激しいので、ラップで包むか、密閉容器に入れて保存する。



庫内のそうじは、残品の整理もかねて月2回程度、定期的に行う。（中性洗剤で洗う。アルコールで拭く。など）

調理したての温かいものは、冷ましてから容器に入れて保存する。

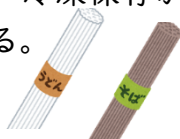


◆冷凍室 上手に使うポイント◆

1回に使う分量ごとに分け、なるべく薄い形にして冷凍すると解凍しやすい。



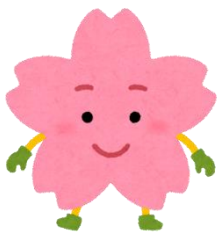
ゆですぎて余ったうどんやそばも、冷凍保存ができる。



とんかつやフライは、衣をつけてから冷凍すると、後で揚げるだけで食べられる。



よていこんだて 5月

月	火	水	木	金
5 子どもの日 	6 振替休日 	7 チキンライス 南瓜コロッケ コロコロサラダ 麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース/南瓜、じゃが芋、玉葱/ハム、凍り豆腐、人参、胡瓜、コーン、ごま	8 ごはん にらたまスープ 揚げぎょうざ ナムル(ねぎだれ) 卵、豆腐、にら/豚肉、キャベツ、玉葱、鶏肉/ハム、ほうれん草、もやし、人参、生姜、にんにく、ごま	9 横割りパンズパン クリームチーズ風味 たらフライ 小松菜サラダ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/鱈/ハム、春雨、ひじき、小松菜
12 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃもの 加-天ぷら ジュース-カリッ 豆腐、鶏肉、小松菜、長葱、人参、生姜、にんにく/カラフトシヤモ、卵	13 山菜うどん スパイシーポテト 黄桃缶 鶏肉、油揚げ、つと、筍、ふき、わらび、たもぎだけ、なめこ、椎茸、長葱、ほうれん草/じゃが芋	14 わかめごはん けんちん汁(味噌) サバの香味上げ 麦、炊き込みわかめ、ごま/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/鯖、生姜、にんにく	15 豆とひき肉のカレー もやしのごまサゲ 牛肉、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、いんげん、パセリ、レーズン/ほうれん草、もやし、コーン、人参、ごま	16 黒コッペパン アスパラクリーム煮 野菜コロッケ 清美オレンジ ベーコン、アスパラ、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、バター、チーズ、牛乳、豆乳/じゃが芋、豚肉、玉葱、コーン、人参、グリーンピース、ごま
19 ごはん さつま汁 ぶりの南部揚げ おひたし 豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱/鰯、卵、ごま/小松菜、もやし、糸かつお	20 味噌ラーメン きなこポテト パイン缶 豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま、もやし、玉葱、メンマ、ほうれん草、長葱、茎わかめ/じゃが芋、きな粉	21 ビビンバ ひじき春巻 フルーツミックス 麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長葱、生姜、にんにく、人参、小松菜、もやし、ごま/筍、人参、豚肉、ひじき/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶	22 ソースカツ丼 味噌汁 ミニトマト 豚肉、卵、キャベツ/厚揚げ、小松菜	23 角食パン イタリアンスープ ほっけのオートミール チョコクリーム ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、パセリ、マカロニ/ほっけ、卵、オートミール/豆乳、チョコレート、ココア
26 ごはん カレー肉じゃが さんまの竜田揚げ おかかふりかけ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、いんげん、椎茸、たもぎだけ、生姜/さんま、生姜/しらす干し、糸かつお、のり、青のり、ごま	27 パスタシーフード トマトソース バジルポテト ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ/じゃが芋、にんにく、バジル	28 深川めし すまし汁 メンチカツ 麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、葉大根/豆腐、わかめ、椎茸、長葱/豚肉、玉葱	29 ごはん 豆腐の加-リース いわしのかき揚げ 磯和え 豆腐、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご/鰯/小松菜、もやし、のり	30 背割りコッペパン ソーダクリーム セルフドック 甘夏かん コーン、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ/チキンウインナー

<給食の献立内容について…確認をお願いします>

- ① 牛乳は毎日つきます。
- ② 果物は気候や収穫状況で予告なく変更になることがあります。
- ③ わかめ、昆布など海から収穫される物には、小さなえび、かきが混入している可能性があります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内臓に入っている可能性があります。
- ④ 献立の下段は使用する主な食材（調味料、微量の食材を除く）で、食材欄の/は献立の区切りです。食材の入荷状況で予告無く変更になることもあります。ご了承ください。アレルギー対応等で正確な情報が必要な場合は学校までご連絡をお願いいたします。
- ⑤ 毎日つく牛乳、主食（パン、麺、米）、デザート（果物等）については原材料が明らかなため、食材欄に記載を省略させていただきます。