

## 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 ◆



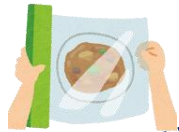
食品と庫内の壁、食品と食品の間にすきまをあけて、冷気の流れをよくする。

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。

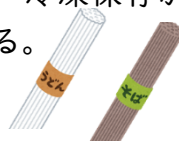


### ◆ 冷凍室 上手に使うポイント ◆

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。





月	火	水	木	金
4 	5 	6 振替休日 	7 豆とひき肉の加野菜の醤油漬  牛肉、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、手亡豆、パセリ、レーズン/胡瓜、大根、人参	8 わかめごはん けんちん汁(味噌) サバの香味揚げ  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
11 ごはん 味噌汁 チキンカツ おひたし  豆腐、なめこ、長葱/鶏肉、卵/ほうれん草、もやし、糸かつお	12 カレーうどん フレンチポテト パイン缶詰  鶏肉、油揚げ、人参、玉葱、筍、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たもぎだけ、長葱/じゃが芋	13 ピビンバ 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、黄桃缶、洋梨缶	14 ごはん 豆腐のトトロ煮 うの花コロッケ ジュースルツ  豆腐、豚肉、小松菜、長葱、人参、生姜、にんにく/じゃが芋、ごぼう、人参、玉葱、おから、ひじき	15 角食パン イタリアンスープ ほっけのオートミール いちごジャム  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/いちご
18 ごはん 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮  豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、大根、人参、玉葱、ごぼう、長葱、生姜/豚肉、キャベツ、玉葱、鶏肉/のり、ひじき	19 味噌ラーメン シナモンポテト 黄桃缶  豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、茎わかめ/さつま芋	20 深川めし 味噌汁 ちくわず つめろい  麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、葉大根/厚揚げ、小松菜/ちくわ、チーズ、卵	21 ハヤシライス コロコロサラダ  豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム/グリーンピース、トマト/ハム、凍り豆腐、人参、胡瓜、コーン、ごま	22 背割りコッペパン コーンクリームスープ セルフドック ジュースルツ  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
25 ごはん 豆腐のカレー さんまの竜田揚げ 磯和え  豆腐、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、りんご、グリーンピース/さんま、生姜/小松菜、もやし、のり	26 山菜うどん きなこポテト パイン缶詰  鶏肉、油揚げ、つと、細竹、ふき、たもぎだけ、なめこ、椎茸、長葱、ほうれん草/じゃが芋、きな粉	27 丼 南瓜コロッケ 大根サラダ  麦、バター、トマトジュース、チキンウインナー、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/大根、ツナ、胡瓜、人参、ごま	28 豚すき丼 味噌汁 黄桃缶  豚肉、白滝、玉葱、筍、たもぎだけ、ほうれん草/じゃが芋、わかめ、長葱	29 ロールパン クリームチーズ風味 たらフライ 小松菜サラダ  豚肉、セロリ、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、牛乳、豆乳、バター、チーズ/鱈/ハム、春雨、ひじき、小松菜

＜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。御了承ください。**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 of 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。