

ローリングストックのすすめ



ローリングストックとは…

いつも食べている食品を多めに買い置きしておき、食べた分を買い足すことで、常に一定の量が備蓄されている状態を保つ方法です。



ローリングストックに おすすめの食品

ポイント

- ・食べなれているもの
- ・冷蔵庫や冷凍庫に入れなくてよいもの
- ・調理しない、または簡単な調理で食べられるもの

- 缶詰** ……ツナ缶、さば缶、焼き鶏缶、大豆缶、トマト缶、コーン缶、フルーツ缶 など
- レトルト食品** ……パックご飯、カレー、パスタソース など
- 乾麺・乾物** ……パスタ、そば、そうめん、切り干し大根、わかめ、ひじき、昆布、のり など
- 日持ちする野菜** ……じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん など
- その他** ……カップラーメン、インスタントのみそ汁やスープ、野菜ジュース、フルーツジュース、ビスケットやあめなどのお菓子、調味料類 など

+水やお茶、カセットコンロ、ラップなど

赤、緑、黄色の食品をそろえると、より安心！

これらの食品を多く使った給食を提供します！

豆とトマトのスープ

ミックスビーンズ缶、トマト缶

マカロニのツナマヨあえ

マカロニ、ツナ缶、コーン缶

わかめとかぼちゃのみそ汁
高野豆腐の煮物

しょうがっこう
小学校29日
ちゅうがっこう
中学校24日

こうや どうふ ほ
高野豆腐、干しいたけ

しょうがっこう
小学校10日
ちゅうがっこう
中学校9日



被災地応援献立

福島県・石川県の郷土料理を提供します

福島県(小学校18日、中学校4日): ざくざく汁(具だくさんの汁もの)、いかにんじん(するめとにんじんの炒め煮)
石川県(小学校24日、中学校29日): めった汁(さつま芋の豚汁)、いかの色付け(いかを焼いて甘辛いたれをかけたもの)