

調理 マニュアル



大 東 市 教 育 委 員 会

令和5年4月 改訂版

目 次

米 の 扱 い 方	・・・・・・・・・・	1
乾 物 類 の 扱 い 方	・・・・・・・・・・	2
あげ、こんにゃくの処理	・・・・・・・・・・	3
冷凍食品の解凍方法	・・・・・・・・・・	3
だ し の と り 方	・・・・・・・・・・	4
麺 類 の ゆ で 方	・・・・・・・・・・	5
野 菜 の ゆ で 方	・・・・・・・・・・	6
ル ウ の 作 り 方	・・・・・・・・・・	6
卵 の 扱 い 方	・・・・・・・・・・	7
肉・魚介類の扱い方	・・・・・・・・・・	8～9
レトルト食品（生食）・缶詰の扱い方	・・・・・・・・・・	9
フルーツ和え物の注意点	・・・・・・・・・・	10
ゆ で 物 の 注 意 点	・・・・・・・・・・	10
生 と う ふ の 扱 い 方	・・・・・・・・・・	10
中 心 温 度 の 測 り 方	・・・・・・・・・・	11
野 菜 ・ 果 物 の 下 処 理	・・・・・・・・・・	12～24
個 数 物 の 数 よ み	・・・・・・・・・・	25～26

米の扱い方

★ 精白米(無洗米)

① 米は洗わずに、炊飯器の1釜ごとの分量に入れて、規定の水量を加える。

＊白ごはんの場合 米の1.4倍の水量

＊色ごはんの場合 米の1.4倍の水から液体調味料（酒、しょうゆ等）
を差し引いた水量

※色ごはんの具材を炒める場合は、点火時間の30～40分前をめどに炒め始める。
具炒め→具分け→炊飯と流れを止めずに行うこと。

（注）水量は、新米の時期、寒い時期など状況によって変わるので、その都度
様子をみながら調整すること。

② 浸水時間 1時間30分以上

③ 炊飯器で下記の炊飯時間を参考に炊く。

④ 配 缶 重量配缶する。

ごはんを食缶に配缶したらすぐに炊飯紙をのせ、ふたをする。

全部配缶した後、ごはんの分量の調整が必要な場合は再分配し、炊飯紙をのせ、
ふたをする。

< 炊飯時間 >

精白米量	炊飯時間（目安）
4 K g	1 6 分（1 5 ～ 1 7 分）
5 K g	1 8 分（1 7 ～ 1 9 分）
6 K g	2 0 分（1 9 ～ 2 1 分）
7 K g	2 2 分（2 1 ～ 2 3 分）

★ もち米

もち米は、精白米（無洗米）と一緒に水に浸ける。

乾物類の扱い方

★ 干しいたけ

きれいに洗い、水でもどす。

もどし水は、こしてから調理に使用する。

★ はるさめ ・ マロニー

水でもどす。

★ ビーファン

30分程度、水につけてザルにとり、水気を切る。

そのまま20分程度放置しておく。

★ 大 豆

流水で2～3回ゴミなどをきれいに洗い流し、大豆の重量の3倍の水に使用前日の午後からつけておき、冷蔵庫で保管する。

★ 小 豆 ・ 金時豆

きれいに洗い重量の3倍の水からゆで、1回沸騰したら湯を捨て、もう一度水を入れて煮る。

※ よく洗わないと豆のアクがでる。

※ ゆでる際は、火加減に注意して豆の皮が破れないようにする。

★ 切り干し大根 ・ ・ ・ きれいに洗い、水でもどし絞る。

★ 高野豆腐

ぬるま湯でもどし、やわらかくなったら水気を絞り3回位水をかえて白い水が出なくなるまで洗い、きれいになったら水気を絞る。

★ ひじき

水に20分以上つけておき、砂がなくなるまできれいに洗う。

★ ふ ・ ・ ・ 水につけもどし、絞っておく。

★ ご ま

する時は、飛び散らないように気をつける。

あげ・こんにゃくの処理

★ うすあげ

切ってからフタ付き容器に入れ、使用するまで冷蔵庫で保管する。

釜に入れる直前にザルに入れて熱湯をかけ油ぬきする。

★ こんにゃく(板・つき・糸)

糸・板こんにゃくは洗い、調理法の指示どおり切る。

ゆでる場合は、水から入れ沸騰後 5 ～ 6 分ゆでてザルにあげる。

冷凍食品の解凍方法

★ いか・えび等の魚介類

袋から出し、ボール等の容器に移しかえる。

釜で湯を沸かし、使用する時間に合わせてゆでる。

★ 冷凍厚揚げ

調理するまで冷凍庫で保管し、使用する直前にゆでる。

★ ミニミニがんも

調理するまで冷凍庫で保管し、使用する直前にザルに入れ

熱湯をかけ油ぬきする。

★ グリンピース

調理するまで冷凍庫で保管し、使用する直前に湯につける。

だしのとり方

★ けずりぶしとこんぶ

- ① こんぶはさっと水洗いし、釜に分量の水と一緒に入れ、すぐに火をつける。
- ② 火をつけ80℃になったら、80℃を保ちながら、1時間煮出す。
(沸騰しないように気を付け、タイマーで15分おきに確認し混ぜる。)
- ③ こんぶを引き上げ、沸騰させ、削り節を入れる。95℃を保ちながら、15分煮出す。
- ④ できるだけ熱いうちに目の細かい網でこす。

★ 煮干しとこんぶ

- ① 煮干しは金ザル等でふるいごみをとる。こんぶはさっと水洗いする。
- ② 釜に分量の水と一緒に入れ、すぐに火をつける。
- ③ 火をつけ80℃になったら、80℃を保ちながら、1時間煮出す。
(沸騰しないように気を付け、タイマーで15分おきに確認し混ぜる。)
※アクを取る。

★ けずりぶし

釜に分量の水を入れ、火をつけ、沸騰したらけずりぶしを入れ、95℃を保ちながら15分位煮出し、目の細かい網でこす。

★ こんぶ

- ① こんぶはさっと水洗いし、釜に分量の水と一緒に入れ、すぐに火をつける。
- ② 火をつけ80℃になったら、80℃を保ちながら、1時間煮出す。
(沸騰しないように気を付け、タイマーで15分おきに確認し混ぜる。)

(注 意 事 項)

- ① 水の量は蒸発分とけずりぶしが吸う分を考慮し、あらかじめ多めにだしをとる。
※だしをとった後、規定のだしの量をはかり直す。
- ② 釜の蓋を閉めてもよいが、温度が上がりすぎないように注意する。
- ③ だしは濃縮してとらない。※水で薄めると味がおちる。
- ④ だしが出ているか味をみて、確かめてからだしの材料を取り出す。
- ⑤ 各校、状況に合わせて、取り方を工夫してよい。

麺類のゆで方

★ スパゲティ・マカロニ・ペンネ

- ① 釜にたっぷりの湯を沸騰させ、塩を入れる。
- ② スパゲティ・マカロニ・ペンネを入れ、強火でよくかき混ぜながら約11分ゆでる。
- ③ 少しかためにゆで、ザルにとり水気を切る。

*ゆでる塩の量・・・水に対し、約0.7%（目安：水70ℓに500g）

*仕上げ時間から逆算してゆで始める。

★ そうめん

- ① そうめんを2つに折っておく。
- ② 釜に湯を沸かす。
- ③ 湯が沸騰したら、そうめんを入れ、かき混ぜながら、かためにゆでる。
- ④ 水にとってよく洗い、ザルに移し水気を切っておく。

野菜のゆで方

★ 塩ゆでする野菜

*ゆでる塩の量・・・水に対し、約0.6%（目安：水50ℓに300g）

*ゆで上げてそのまま提供する野菜は、全て塩ゆでする。

*下ゆでする野菜の塩の使用について

青菜・グリーンアスパラ・三度豆・ブロッコリーは、塩を入れない。

その他の野菜は、塩ゆでする。

ルウの作り方

★ ホワイトルウ

- ① 釜を熱し、バターを弱火で溶かし、小麦粉を金ザルでふるいながら加えて、10～20分程度、次のような状態になるまで弱火で炒める。

*最初はドロドロで重い。⇒徐々に軽くなり、少しパサパサした感じになる。

⇒なめらかなクリームのようになる。

- ② トロリとしたクリーム状になれば火を止め、ボール等に移し替えておく。

*焦がさないように注意する。

★ ブラウンルウ

- ① 釜を熱し、バターを弱火で溶かし、小麦粉を金ザルでふるいながら加えて、20～30分程度、弱火から中火で濃いきつね色になるまで炒める。

- ② トロリとしたクリーム状のきつね色のルウになれば火を止め、ボール等に移し替えておく。

卵の扱い方

納品された卵はトレイのままビニール袋に包み、下処理室の冷蔵庫に保管する。

※下処理室で、卵用エプロン・使い捨て手袋を着用し、作業する。

※割卵は、できるだけ卵を釜に入れる直前に行う。

★ 卵

① 卵に使用する容器（食器、食缶、泡立て器など）は、卵専用とする。

② 下処理が済んでから、下処理室の水槽の1槽目で割る。

殻は床に飛び散らないように注意し、ゴミ用ビニール袋に集めて捨てる。

③ 食器に1個ずつ割り、鮮度を確かめてから食缶に移す。

＊ 卵割時に、卵黄がくずれたものや、卵白が白く濁っている卵は使用しない。

④ 保存食は攪拌した卵を取る。卵用エプロンを着用したまま直ちに釜に入れる。

＊保存食の取り方：作業マニュアル6ページ参照

＊調理室内で作業中の他の人と交差しないよう配慮し、調理室の壁側（窓側）から釜に入れるようにする。

注意 卵用食缶は、調理室の調理台の上には置かない。

⑤ 使用した器具については、作業後、下処理室の1槽目の水槽で洗浄し、消毒保管庫に入れる。

消毒保管庫に入らない場合は、5分間煮沸消毒し、保管する。

＊使用した台車、水槽等は洗浄、消毒を十分行い汚れを持ち越さない。

肉 ・ 魚 介 類 の 取 り 扱 い

※下処理室で、肉用エプロン・魚介類用エプロン・使い捨て手袋を着用し、作業する。

< 肉 >

- ① 納品時は肉用エプロンを着用して受け取る。
- ② 納品された肉は、肉専用の深バットに入れ、下処理室の冷蔵庫に保管する。
- ③ 使用時に、肉専用の食缶またはボール等に移し調理室の釜の所へ持つて行く。

*調理室内で作業中の他の人と交差しないよう配慮し、調理室の壁側（窓側）から釜に入れるようにする。

- ④ 使用した器具については、作業後、下処理室の1槽目の水槽で洗浄し、消毒保管庫に入れる。

消毒保管庫に入らない場合は、5分間煮沸消毒し、保管する。

*使用した台車、水槽等は洗浄、消毒を十分行い汚れを持ち越さない。

< 魚介類 >

- ① いか、えび等の冷凍魚介類は、使用時に冷凍のまま専用のボールなどに移しかえ、調理室の釜の所へ持つて行き、ゆでる。

*調理室内で作業中の他の人と交差しないよう配慮し、調理室の壁側（窓側）から釜に入れるようにする。

- ② ゆで上がったら、ゆで汁が床に落ちないように注意し、ボール、バット等で受けたザルにあげる。

- ③ 使用した器具については、作業後、下処理室の1槽目の水槽で洗浄し、消毒保管庫に入れる。

消毒保管庫に入らない場合は、5分間煮沸消毒し、保管する。

*使用した台車、水槽等は洗浄、消毒を十分行い汚れを持ち越さない。

レトルト食品（生食）の扱い方

※生食するレトルト食品：ナタデココ、杏仁豆腐、冷凍ゼリーなど

※9:30以降、出来るだけ遅めの時間に開封するのが望ましい。

① 袋の消毒

袋に、調理室内の水槽で水をかけて洗い、ペーパータオルで水分をふきとり、アルコール消毒をする。

② ハサミは、アルコール消毒をしてから使う。

③ 動線に十分配慮して開封し、配缶したらすぐに保冷庫に入れる。

*直接袋をさわる人は、必ず配缶エプロン・使い捨てビニール手袋を着用する。

缶詰の扱い方

★ 缶詰 A （生食の場合）

※9:30以降、出来るだけ遅めの時間に開缶するのが望ましい。

① 缶詰の消毒

缶を切る面を上にして、調理室内の水槽で水をかけて洗い、ペーパータオルで水分をふきとり、アルコール消毒をする。

② 缶切りの刃は、アルコール消毒をしてから使う。

③ 動線に十分配慮して開缶する。配缶したらすぐに保冷庫に入れる。

*直接缶をさわる人は、必ず配缶エプロン・使い捨てビニール手袋を着用する。

★ 缶詰 B （加熱の場合）

① 開缶前に、缶を切る面を上にして水槽内で水をかけて洗い、ペーパータオルで水分をふきとる。

② 缶切りの刃は、アルコール消毒をしてから使う。

フ ル ー ツ 和 え 物 の 注 意 点

※ステンレス釜のある学校はステンレス釜を使用する。

- ・ 釜は朝一番に熱湯消毒したものを使用する。

釜の消毒方法：釜に少量の水を入れ熱湯を沸かして消毒し、湯は杓でかき出し、
釜を完全に冷ます。

- ・ 器具はすべて消毒したものを使用する。
- ・ 配缶エプロン・使い捨てビニール手袋を着用する。

ゆ で 物 の 注 意 点

※ボイルキャベツなど、冷まさずに配缶するもの。

- ・ ザルなどの器具は、全て消毒したものを使用する。

＊切った野菜が入っていたザル等は、絶対に使用しない。

- ・ 食材を釜から上げる時は、金ザル、網じゃくし等を使ってすくいあげる。
- ・ 配缶する時は、使い捨てビニール手袋、配缶エプロンを
着用し、消毒した器具（配缶用しゃくし、玉じゃくし等）を使う。
- ・ 配缶時間に合わせてゆでる。

生 と う ふ の 扱 い 方

- ① とうふが納品された時、異味・異臭がないか確かめる。
- ② 使用直前に、ザルにあけ、水洗いし、水気を切って使用する。

中心温度の測り方

※中心温度を測定する前には、必ず手を洗う。

※加熱調理をする献立はすべて中心温度計で温度（85℃以上90秒）を測定し、記録する。

※中心温度測定に使用するおたまは、調理に使用していない新しいものを使用する。

- | | | | | |
|-------------------|-------|---------------------------|---|-----------------------|
| ① 汁 物 | | 1 釜につき 3 カ所 | } | 釜ごとにおたまで食材を
掬い、測る。 |
| ② 煮 物 | | 1 釜につき 3 カ所 | | |
| ③ 炒め物 | | 1 釜につき 3 カ所 | | |
| ④ 揚げ物 | | 1 回揚げるごとに 3 個測る。 | | |
| ⑤ 茹で物 | | 各野菜は、ゆで上がりをおたまで掬い、3 カ所測る。 | | |
| ⑥ ごはん | | 釜ごとに 85℃以上 1 カ所測る。 | | |
| ⑦ 炒める麺類料理（スパゲティ類） | | | | |

具を炒めた時、出来上がった時、各々中心温度が85℃以上90秒あるか、

1 釜につき 3 カ所、釜ごとにおたまで食材を掬い、測る。

※⑥を除き、測った物は釜にもどす。

< 中心温度計の扱い方 >

- * 中心温度計は、使用前にアルコール消毒する。
- * 中心温度計の針の先が食品の中心に当たるようにする。
- * 使用後は、洗浄してペーパータオルで拭き、アルコール消毒し、本体もきれいに
にして保管しておく。

野菜・果物の下処理

下処理の注意点

* 食材ごとに水をすて、水槽の汚れを水で洗い流した後で水をためる。

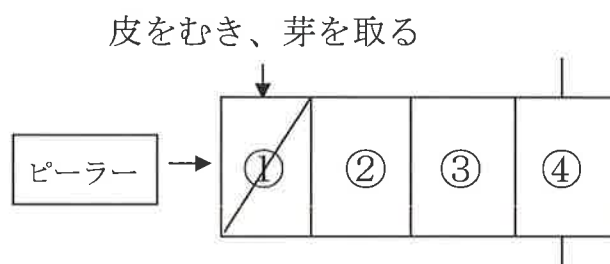
* 各水槽の水があふれて隣の水槽に流れないように注意すること。

*  : 水槽に水をためない。

★ ジャがいも

●ピーラー使用の場合

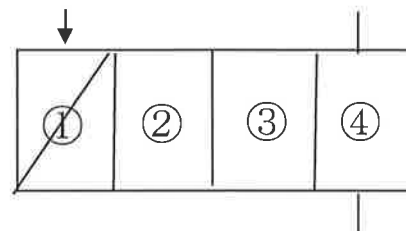
ピーラーにかけ、一槽目でザルに受け、
皮をむき、芽を取る。二槽目、三槽目、
四槽目と3回洗う。



●手剥きの場合

一槽目で流水で洗い、ザルに受け、皮をむき芽を取る。
二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

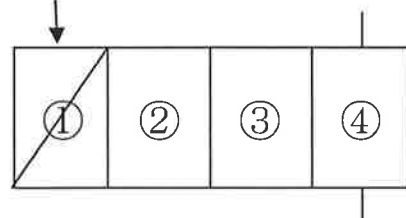
皮をむき、芽を取る



★ さつまいも

一槽目で流水で洗いザルに受け、ヘタを取り、
二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

ヘタを取る

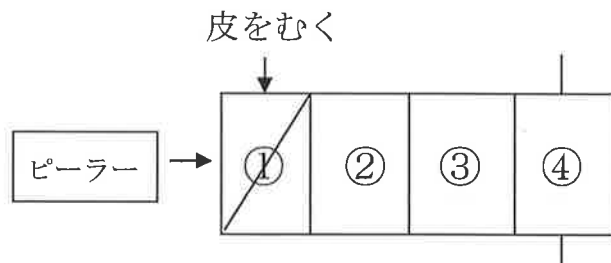


★ さといも

●ピーラー使用の場合

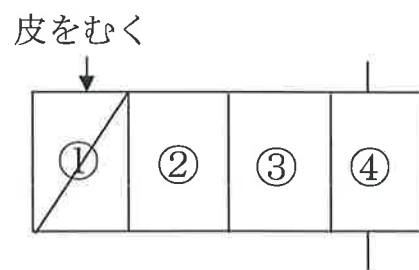
ピーラーにかけ、一槽目でザルに受け、皮をむく。二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

※皮をむきすぎないようにピーラーから目を離さない。



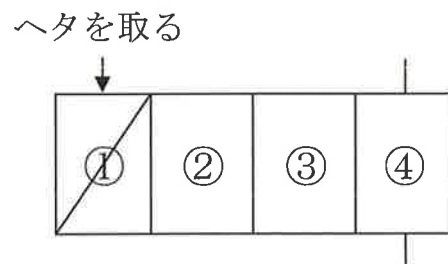
●手剥きの場合

一槽目で流水で洗い、ザルに受け、皮をむく。二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。



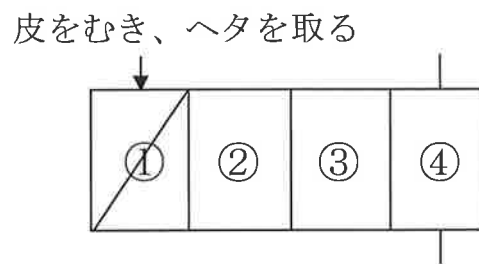
★ にんじん

一槽目でザルに受け、さっと水洗いして包丁でヘタを取り皮をむき、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。



★ たまねぎ

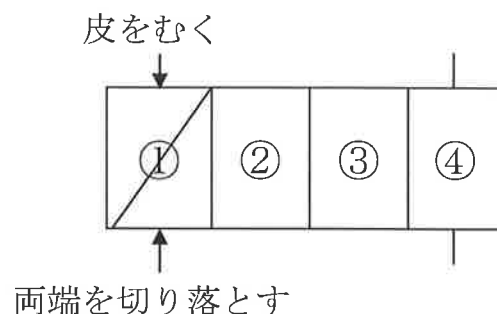
一槽目でザルに受け、さっと水洗いして皮をむき、包丁で根の部分を取りぬき、ヘタを取り、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。



★ ごぼう

一槽目で流水で洗い、皮をむき、両端を切り落とす。

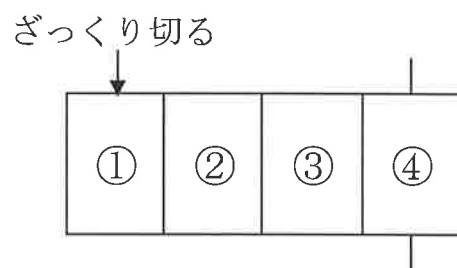
二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。



★ ささがきごぼう

一槽目で洗い、ざっくり切り、

二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

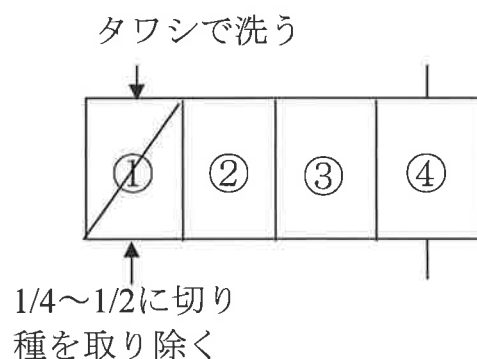


★ 土しょうが、にんにく

一槽目で水で洗い小片に割り、皮をむき 四槽目で2回流水で洗う。

★ かぼちゃ

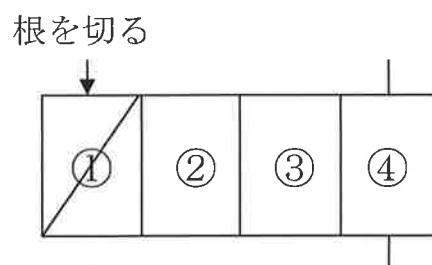
一槽目で、丸のままタワシ（専用のもの）でこすり洗い
をし、流水で洗う。ここで4分の1から2分の1に切り
種を取り除く。二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。



★ 青ねぎ・白ねぎ・にら・みつば・豆苗など

一槽目で流水で洗い根を切り落とし、

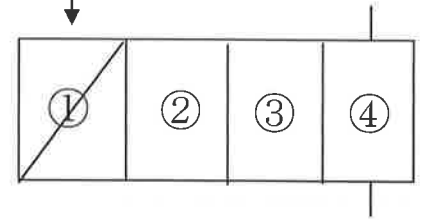
二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。



★ パセリ

一槽目で流水で洗い、二槽目に葉をちぎり入れ、二槽目、三槽目、四槽目で丁寧に3回ふり洗いする。

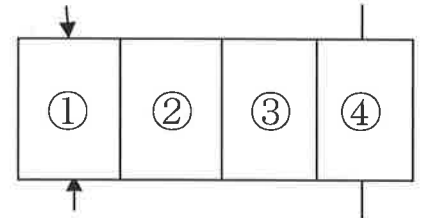
葉をちぎる



★ グリーンアスパラ

一槽目で丸のまま洗い、下のかたいところを切り落として二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

丸のまま洗う

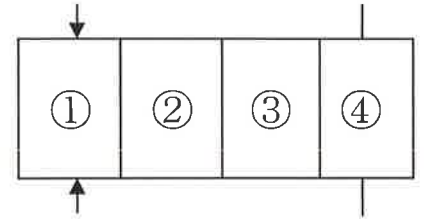


下のかたい所
を切り落とす

★ キャベツ・レタス

外側の葉を1～2枚取り、一槽目で丸のまま洗い、4分の1に切って芯を取り、二槽目、三槽目、四槽目とていねいに広げながらふり洗いする。

丸のまま洗う



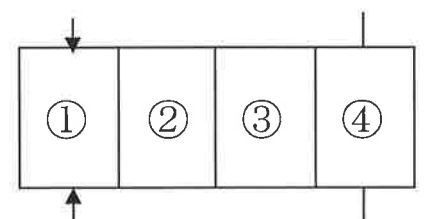
1/4に切り芯を取る

*水槽には、たくさん入れすぎないようにする。

★ はくさい

外側の葉を1～2枚取り、一槽目の水槽で丸のまま洗い、4分の1に切って、二槽目、三槽目、四槽目とていねいに広げながらふり洗いする。

丸のまま洗う



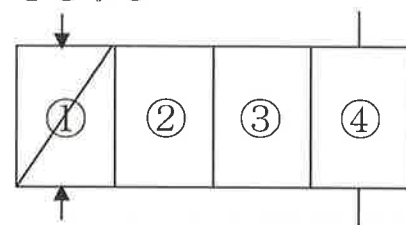
1/4に切る

*水槽には、たくさん入れすぎないようにする。

★ えのきたけ

ビニール袋から取り出してから一槽目で石づきを切り落とし、2 cm巾に切り、バラしながら二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

石づきを取る

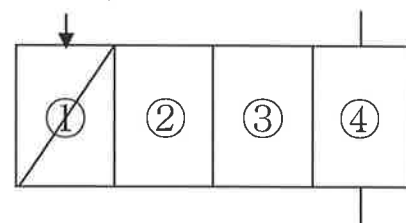


2 cm巾に切る

★ 生しいたけ・エリンギ・しめじ・まいたけ

一槽目で石づきを切り落とし、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

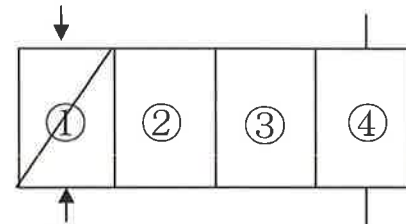
石づきを取る



★ ピーマン・パプリカ

一槽目で丸のまま流水で洗い、たて2分の1に切る。ヘタと種を取り除き、流水で洗い、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

丸のまま洗う

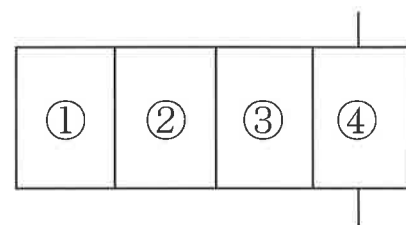


1/2に切り

種とヘタを取る

★ もやし

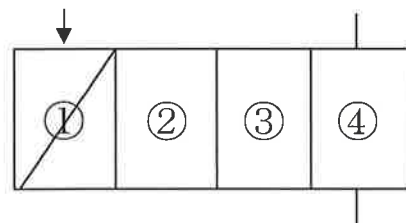
一〜四槽目まで4回洗い、浮いた種やゴミを取る。 ※最後に洗うこと
※水槽には少量ずつ入れて洗う。



★ えんどう豆

一槽目でさやをむいて、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

さやをむく

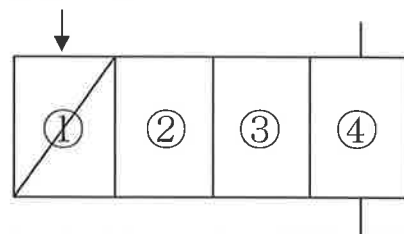


★ 三度豆

一槽目で流水で洗いザルに受け、両端を落とし、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

※下処理室内で両端を切り落とす。

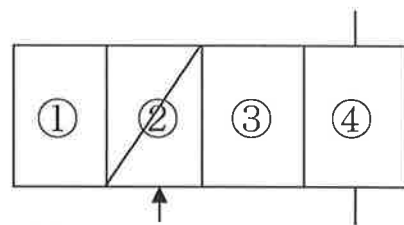
両端を取る



★ オクラ

一槽目で洗い、ザルで水気を切り、二槽目でたっぷりの塩をふり、すりこむようにもみ、三槽目、四槽目でよく洗う。

※調理室内でヘタを切り落とす。

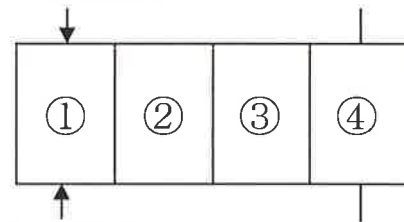


ザルで水気を切り
塩をふり、もむ

★ なすび ・ ズッキーニ

一槽目で丸のまま洗い、ヘタを取り除き二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

丸のまま洗う



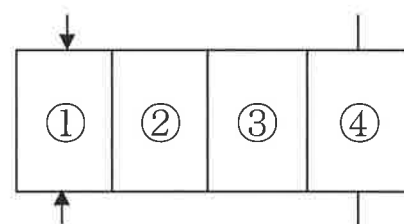
ヘタを取る

★ 小松菜 ・ ほうれん草 ・ 水菜 ・ しろな

一槽目で丸のまま洗い、根元を取り除きバラして二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

※水槽には、たくさん入れすぎないようにする。

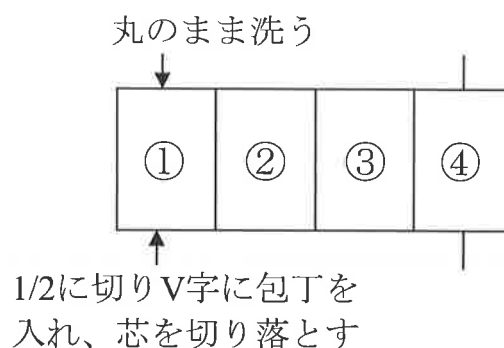
丸のまま洗う



根元を取り除き、バラす

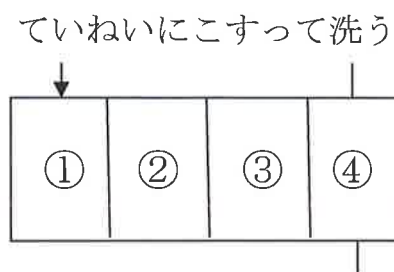
★ チンゲンサイ

一槽目で丸のまま洗い、2分の1に切り
V字に包丁を入れ、芯を切り落としバラして
二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。
※水槽には、たくさん入れすぎないようにする。



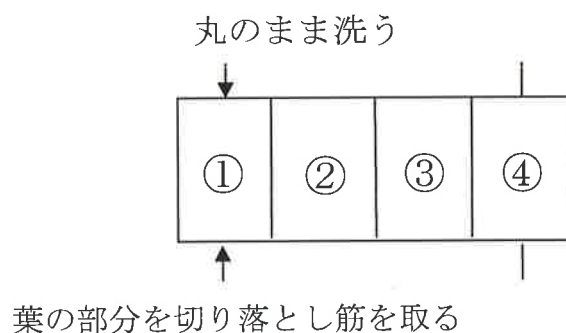
★ きゅうり

密着手袋をはめて、一槽目でこすり洗いする。
二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。
※調理室内で両へたを切り落とす



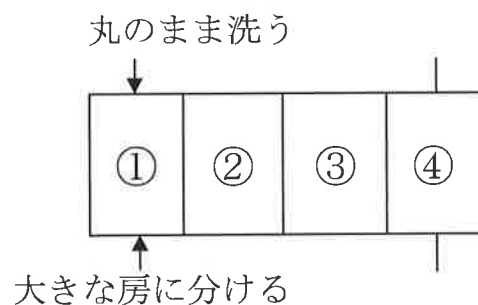
★ セロリ

一槽目で丸のまま洗い、葉の部分を切り落とし筋
を取り、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。



★ ブロッコリー

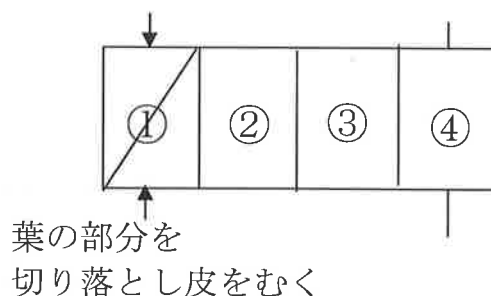
一槽目で丸のまま洗い、大きな房に分けて
二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。
軸は一槽目で皮をむき、二槽目、三槽目、
四槽目と3回洗う。



★ 大 根

一槽目で丸のまま流水で洗い、葉を切り皮をむき、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

丸のまま洗う



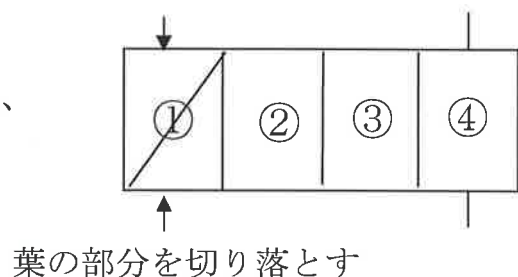
★ かぶ

一槽目で丸のまま流水で洗い、葉の部分を切り落とし、二槽目、三槽目と四槽目と3回洗う。

※葉を使用する場合は、傷んだ葉を取り除き、丁寧に3回洗う。

※皮はむかなくてもよい。ただし、汚いところはむく。

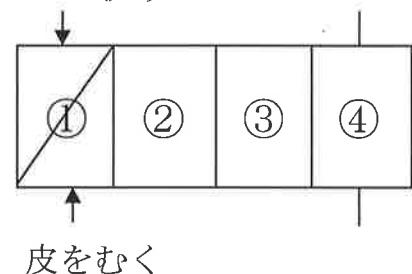
丸のまま洗う



★ れんこん

一槽目で丸のまま流水で洗い、皮をむき、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

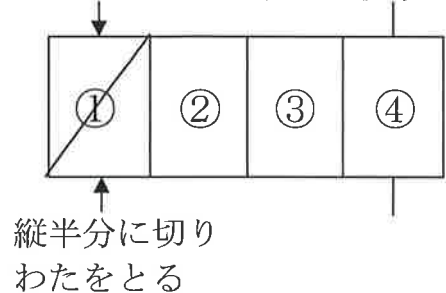
丸のまま洗う



★ ゴーヤ

密着手袋をはめて、一槽目で流水でこすり洗いする。一槽目で縦に半分に切り、スプーンでしっかりわたを取り、流水で洗う。（わたは苦いので、しっかり取る）二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

ていねいにこすって洗う

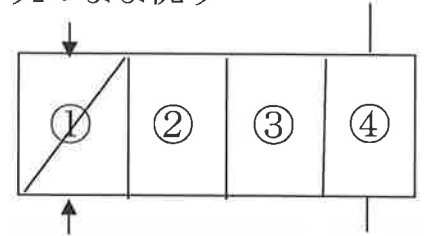


★ 冬瓜

一槽目で丸のまま流水で洗い、2分の1または4分の1に切り、スプーンでわたを取り、皮を厚めにむき、流水で洗う。

二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

丸のまま洗う



1/2または1/4に切り

わたをとり、皮をむく

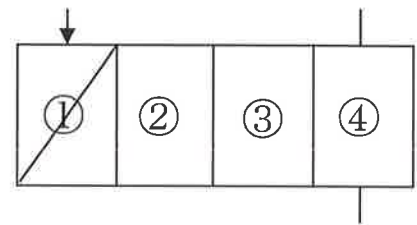
★ トマト

密着手袋をはめて、一槽目で流水でこすり洗いする。

二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

※調理室内でヘタを切り落とす。

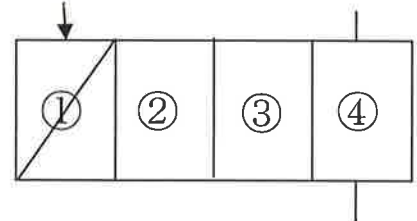
丁寧にこすって洗う



★ カットきのこ

一槽目で開封し、二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。

開封



★ たけのこ(生)

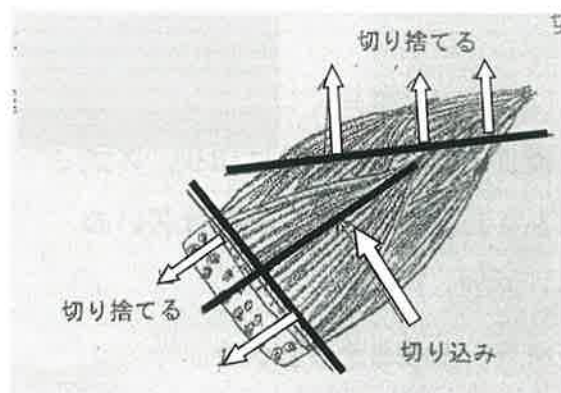
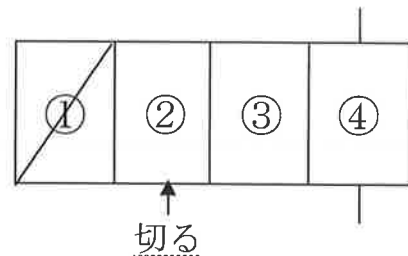
① 一槽目で土を落としながら流水で丸のまま洗う。

※野菜専用のタワシを使用

② 二槽目でもう一度丸のまま洗う。

③ 二槽目で、根元のかたい部分を削り取り、穂先をななめに切り落として、皮の部分にだけ切り目をいれる。

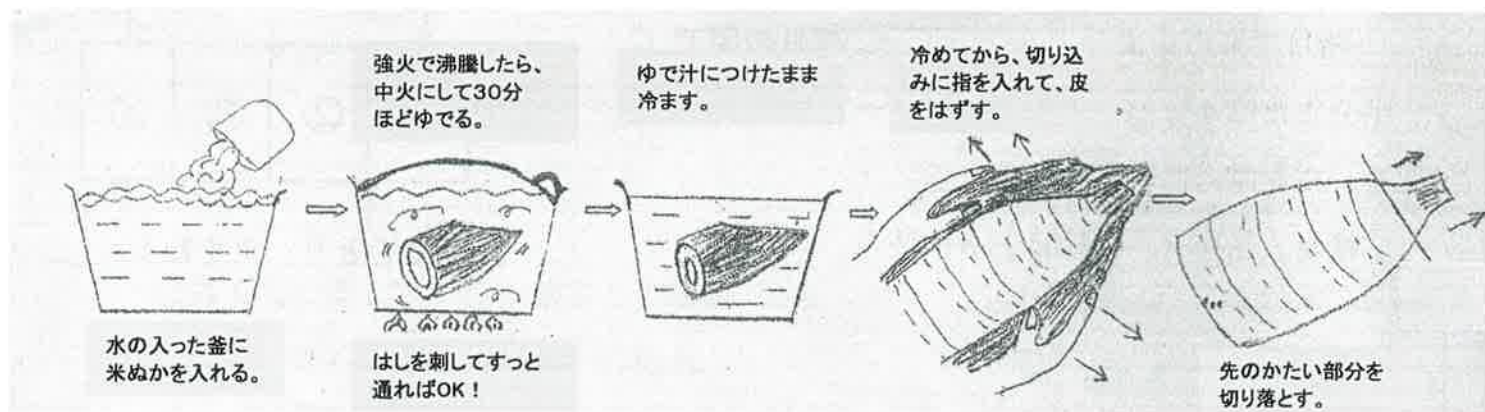
④ 三槽目、四槽目と2回洗う。



< たけのこのゆで方 >

◎ 前日にゆでて冷蔵庫に入れる。

※釜があいていれば午前中にゆでてもよい。あいていないときは配缶後すぐに釜を洗浄してからゆでる。



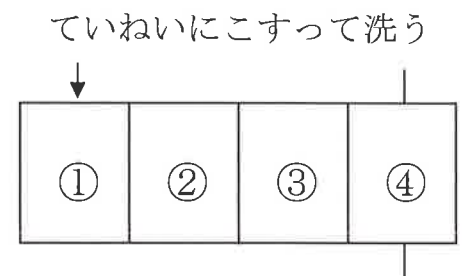
きれいに水洗いして、ボールまたは食缶に水と一緒に入れ、冷蔵庫で保管する。

< 果 物 類 >

- * 使用前、水槽は必ずアルコール消毒する。
- * 他の下処理作業をする前に一番先に洗う。
- * 使い捨てビニール手袋（密着型）を着用して洗う。

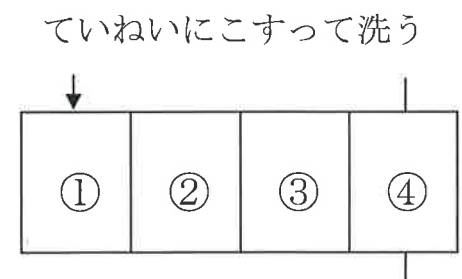
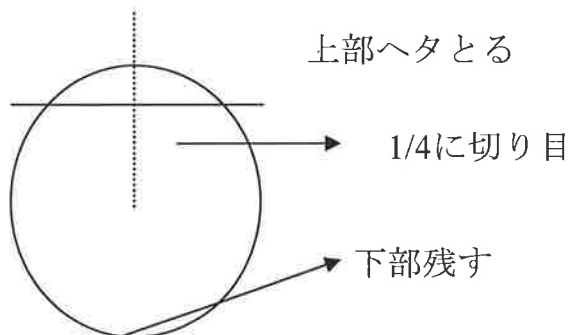
★ み か ん

- ① 一槽目で、一個ずつていねいにこすって洗う。
- ② 二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。
- ③ 使い捨てビニール手袋をはめて数え、配缶する。
- ④ 保冷庫に入れる。

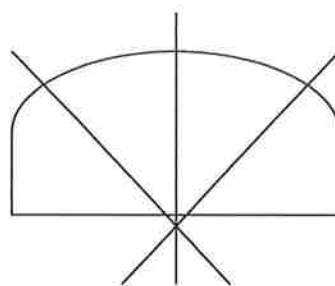
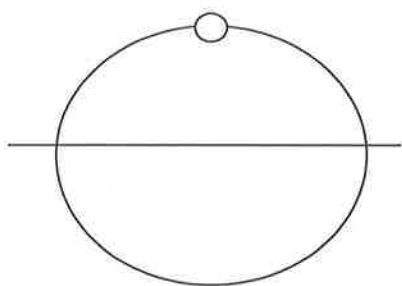


★ 晩柑類（あまなつ・はっさく・いよかん等）

- ① 一槽目で、一個ずつていねいにこすって洗う。
 - ② 二槽目、三槽目、四槽目と3回洗う。
 - ③ 洗ったらザルにあげ、よく水切りしておく。 ※調理室内に置いておく。
 - ④ 包丁で上部ヘタを切り、1/4に切り目を入れる。
- * 使い捨てビニール手袋をつけること。
 - * 包丁、まな板は消毒した専用のものを使用すること。
 - * 10時30分以降に切ること。
- ⑤ 1/4個に切り離さず、使い捨てビニール手袋をはめて数え、配缶する。



※ スマイルカットすることがある。



1 / 4 のとき、1 / 8 が 2 個づけで切りはなす。

⑥ 保冷庫に入れる。

青果類下処理の洗浄順位

(1) 果物類 みかん・柑橘類など

(2) 野菜類

① トマト



② パセリ・セロリ



③ にんにく・土しょうが



④ グリーンアスパラ・三度豆・えんどう豆



⑤ にら



⑥ ピーマン・パプリカ・なす・ズッキーニ



⑦ ブロッコリー



⑧ キャベツ・はくさい・レタス



⑨ 青ねぎ・白ねぎ



⑩ 青菜（ほうれん草・チンゲン菜・小松菜・なのはな・水菜・しろななど）



⑪ しめじ・生しいたけ・エリンギ・まいたけ



⑫ 大根・かぶ・とうがん



⑬ にんじん



⑭ たまねぎ



⑮ かぼちゃ



⑯ ゴーヤ・きゅうり



⑰ オクラ



⑱ さつまいも



⑲ ジャガイモ



⑳ ごぼう・里いも・れんこん



㉑ えのきたけ・さがきごぼう



㉒ もやし・みつば・豆苗（大腸菌が多い）

※季節により、露地物のほうれん草・小松菜などは、土やほこりがたくさん付いているので、このとおりの順位でない場合もある。

個数物の数よみ

全ての数よみは使い捨てのビニール手袋を着用すること

★ パンの数よみ

- ① パンカウンターの棚をアルコール消毒してペーパータオルでのばす。
- ② 手を洗い消毒する。
- ③ 専用の白衣または、専用のエプロン着用する。
* 揚げパンの数よみの際は、使い捨てのビニール手袋とパンばさみを使用する。
- ④ 低・中・高学年別に納品されるので、パン箱にビニール袋を敷き、各クラス人数分、数をよんで、きれいに並べて入れ、ビニール袋の端でむすぶ。
低・中学年は教師用（高学年）のパンを区別して入れる。
- ⑤ 数えたパンは、パンカウンターに並べ、戸をしめ鍵をかける。
- ⑥ 揚げパンの調理の際は、業者のパン箱を運搬車にのせて調理室内に運ぶ。
- ⑦ 余ったパンは、児童がクラスで落としたりして取りにくる場合があるので、
低・中・高学年別に保管する。
* パンの大袋が不足してきたら、学校栄養士に連絡する。

★ 牛乳の数よみ

- ① 牛乳保冷庫の棚及び扉をアルコール消毒してペーパータオルでのばす。
- ② 牛乳を入れる前に牛乳保冷庫の温度を確認する。
- ③ 手を洗い消毒する。
- ④ 専用の白衣または、専用のエプロン着用する。
- ⑤ 各クラス人数分、数をよんで、牛乳保冷庫に入れる。
* 牛乳のストローも数をよむ。
- ⑥ 作業は牛乳保冷庫の前またはパン納品庫で行う。
* 牛乳は品温が上がるのを防ぐため、納品されたらすぐに数をよむ。
* 牛乳保冷庫の温度があがらないよう扉はできるだけ開いたままにしない。
* 牛乳のストローが不足してきたら、学校栄養士に連絡する。
* 牛乳パックから牛乳が漏れている場合があるので、チェックする。
* 牛乳保冷庫は、児童が牛乳を取りにくるまで鍵をかけておく。

★ デザート等の数よみ

- ① 手を洗い消毒する。
- ② 専用の白衣または、専用のエプロン着用する。
- ③ ナイロン袋にクラス名を記入し、各クラス人数分、数をよむ。
- ④ デザート類は献立により使い捨てのスプーンをつけ、牛乳保冷庫の牛乳の手前に入れる。

＊ 冷凍・冷蔵のデザート類の場合、作業は牛乳保冷庫の前で行う。

＊ 常温のデザート類の場合、作業は調理室内で行う。

＊ 冷凍みかんはダンボール箱から出し、配缶は調理室内で行う。

ダンボール箱は調理室内に持ち込まないこと。

★ パン添加物(マーガリン、バター、ジャム等)の数よみ

- ① 手を洗い消毒する。
- ② 配缶エプロンを着用する。
- ③ ナイロン袋にクラス名を記入し、各クラス人数分、数をよむ。
- ④ 牛乳保冷庫に入れる。

＊ 作業は調理室内で行う。(休憩室ではしない。)

★ ふりかけ、味つけのり、小魚等の数よみ

- ① 手を洗い消毒する。
- ② 配缶エプロンを着用する。
- ③ ナイロン袋にクラス名を記入し、各クラス人数分、数をよむ。
- ④ ふりかけ、味つけのり、小魚等はおかずカウンター、又は、個人盆の上におく。

＊ 作業は調理室内で行う。(休憩室ではしない。)

※ 使用日前に納品された場合は、ビニール袋に包み、倉庫へ保管する。

※前日の添加物の数よみについて

基本的には当日数よみする。

前日に行う場合は、新しい白衣を着用し、衛生区域で数える。