

給食だより

3月号



令和8年3月2日
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEB サイト

1年間の総まとめ 給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。給食を、楽しく・おいしく・マナーを守って食べることができましたか。今月は、1年間の給食を振り返りましょう。

食事の前には、
石けんで手洗い
をしましたか？



感謝の気持ちを込
めて食事のあいさ
つができました
か？



食事をよくかんで
食べましたか？



まわりの人と楽しく食事を
することができましたか？



苦手な食べ物を食べるこ
とができましたか？



はしを正しく持つこ
とができましたか？



いくつできるようになっていましたか？毎日の給食をとおして、少しずつできることを増やしていけるとよいですね。

給食レシピ紹介

鶏肉の包み蒸し

【材料】(4人分)

鶏むね肉・・・1枚(約200g)
塩・こしょう・・・少々
白ワイン・・・大さじ1

しょうゆ・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ3
人参(せん切り)・・・20g
玉葱(スライス)・・・60g
コーン缶・・・大さじ2
水煮マッシュルーム(スライス)・・・30g
乾燥パセリ・・・小さじ1
ピザ用チーズ・・・50g

A

【作り方】

- ① 鶏肉を4等分にそぎ切りし、塩・こしょう・ワインで下味をつけておく。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ①を1枚ずつホイルにのせ、その上に②を4等分に分けてのせる。
- ④ ホイルで包む。
- ⑤ フライパンに④を並べ、水を約150cc入れ蓋をして10分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 鶏肉に火が通れば出来上がり。

(オーブントースターでも包み焼きを作ることができます。15分加熱)

鶏肉を鮭や鱈に変えても美味しく作ることができます。