



2025年2月 富士吉田市
学校給食センター

6年生が考えた献立が給食に登場です!!

6年生の家庭科で「1食分の献立を考える」単元があります。その学習の中で考えた献立を1~3月の学校給食で採用します。栄養価や彩り、旬など様々なことを考えながら献立をたててくれました。6年生のみなさんが、献立をたてた時のおもいやポイントなどを紹介します。

2月10日(月)
下東小6年(ゆいさん、ゆらさん、かんたさん、とうはさんのグループ)の献立

- ・ごはん
- ・豚肉のオニオンソース
- ・スパゲッティサラダ
- ・卵とわかめのスープ
- ・とろけるプリン

みんなの好きなものを詰めたぜいいたくおいしいメニューにしたい
栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!

料理名	主にエネルギーの もとになる食品		主にたんぱく質 をとる食品		主に体の調子を整える ビタミン・ミネラル		その他
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン・ミネラル	調味料	
主食	米、パン、めん類、いも類、めい	油、バター、マヨネーズ	肉、卵、豆、豆腐、魚など	小麦、乳製品、海藻類など	野菜、果物、きのこなど		
副菜							
デザート							
飲み物							

「みんなの好きを詰めたぜいいたくおいしいメニューにしました。」

☆栄養士から☆
みんなの好きなカットステーキは豚のロース肉を使い、クリームブリュレは触感の近いなめらかなプリンにおきかえました。

2月14日(金)
西小6年 遠山大都さんの献立

- ・ごはん
- ・ユーリンチー
- ・青菜のごま和え
- ・なめこ汁
- ・みかん
- ・牛乳

7. こんど考えてみたいメニューは? (好きなメニューを記入)

① 栄養バランスのよい1食分の献立を考えてみよう。

② 自分で考えた献立の栄養バランスを確かめよう。

料理名	主にエネルギーの もとになる食品		主にたんぱく質 をとる食品		主に体の調子を整える ビタミン・ミネラル		その他
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン・ミネラル	調味料	
主食	米						
副菜							
デザート							
飲み物							

中華が好きなので中華のメニューに決めました。ユーリンチーは絶対に外せないのでもまず主菜を決めました。そのあと野菜がとれるように副菜を決めました。タンパク質が足りなかったので、汁に豆腐を入れて栄養のバランスを考えました。

☆栄養士から☆
全体的な栄養バランスの良い献立です。キノコや青菜などを使い食物繊維もしっかりとれています。デザートに旬のみかんをつけたところも良いですね。

「給食こんだてを考えよう」
明見小6年 組 (梶原 咲奈)

- ① 主食・・・(キムチチャーハン (辛くない))
- ② しる物・・・(あつあげの汁でしる)
- ③ 主菜・・・(白身魚のフライ)
- ④ 副菜・・・(せんげん草)
- ⑤ デザート・・・(ゆきみぞれ)
- ⑥ 飲み物・・・(牛乳)

2月5日(水)
明見小6年 梶原咲奈さんの献立

- ・キムチチャーハン
- ・白身魚のフライ
- ・れんこんのきんぴら煮
- ・あつあげのみそ汁
- ・クリーム大福
- ・牛乳

私が食べてみたい給食のメニューを想像しながら、これまでにメニューとしてあまり出ていないものを考えてみたいとおもい、献立をたてました。

☆栄養士から☆
色々なメニューを良く考えたことが、伝わる献立になっています。

「給食こんだてを考えよう」
明見小6年 2組 (小泉けいご)

- ① 主食・・・(まるパン)
- ② しる物・・・(スープカレー)
- ③ 主菜・・・(チーズのハンバーグ)
- ④ 副菜・・・(えだ豆とコーンのソテー)
- ⑤ デザート・・・(フルーツヨーグルト)
- ⑥ 飲み物・・・(牛乳)

2月6日(木)
明見小6年 小泉けいごさんの献立

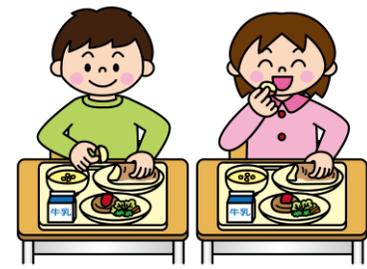
- ・まるパン ・チーズハンバーグ ・えだまめとコーンのソテー
- ・スープカレー ・フルーツヨーグルト・牛乳

自分が食べてみたい給食のメニューを選びました。それから、勉強した5大栄養素をあてはめていきました。

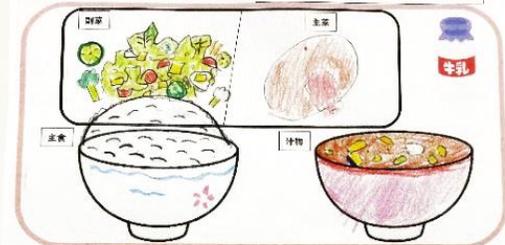
☆栄養士から☆
献立のイラストも、とても美味しそうに描けていますね。



6年生が考えた献立が給食に登場です!!



栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!



料理名	食品のグループ					その他
	主にエネルギーのもとになる食品	主に糖質をつくる食品	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
主食	米					
主菜			ハンバーグ			
副菜						
汁物						
飲み物						

2月17日(月)

下東小6年1組(はるとさん、るいさん、みのりさん、ゆうとさんのグループ)の献立

- ・ごはん
- ・ハンバーグ
- ・チーズサラダ
- ・具だくさんスープ
- ・牛乳

栄養が偏らないように考えました。好きなものを入れつつ、栄養バランスがとれるようにしました。炭水化物が少なかったため、汁にじゃがいもとさつまいもを入れました。

7 こんだてを工夫して③ 6年1組(渡辺 せい)

① 栄養バランスのよい1食分のこんだてを考えてみよう。



自分で考えたこんだての栄養バランスを確かめよう。

食品のグループ	食品のグループ					その他
	主にエネルギーのもとになる食品	主に糖質をつくる食品	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
主食	米					
主菜			ハンバーグ			
副菜						
汁物						
飲み物						

2月19日(水)

西小6年 渡辺青星さんの献立

- ・ごはん
- ・ぶりの照り焼き
- ・小松菜のお浸し
- ・だいこんのみそ汁
- ・牛乳

はじめに主菜のおかずを決めました。ぶりの照り焼きとお浸しは、私が好きなメニューなので選びました。それから、汁の具で栄養の調節をしました。

☆栄養士から☆
和食の基本である主食、主菜、副菜が整ったバランスのよい献立になりましたね。

2月27日(木)

富士小6年 兒玉心音さんの献立

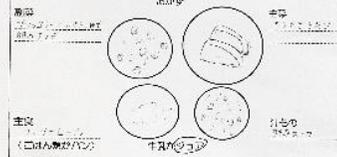
- ・バターロール
- ・照り焼きチキン
- ・ブロッコリーとトマトとゆで卵のサラダ
- ・やさいのスープ
- ・いちごゼリー
- ・ジョア

☆栄養士から☆
スープやソテー、フルーツヨーグルトのビタミンについてよく考えてありました。寒い時期に積極的にとりたいビタミン類や不足しがちなカルシウムもしっかりとれる献立ですね。

給食のこんだてを考えよう

富士小学校 6年1組 名前 兒玉心音

★給食で食べて1食分のこんだてを考えよう。○のしるしをぬく。



料理名	食品のグループ					その他
	主にエネルギーのもとになる食品	主に糖質をつくる食品	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
主食	バターロール					
主菜			照り焼きチキン			
副菜						
汁物						
飲み物						

私が食べたいものを基本にして考え、授業で学習した栄養のバランスに気をつけました。色もカラフルになるように工夫しました。

