



2025 年 3 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!!

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!

6年3組 名前 白須 稜采



料理名	食品のグループ						その他
	主にエネルギーの もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整え るもとなる食品		
	炭水化物 米、パン、めん類、 いも類、砂糖	脂質 油、バター、 マヨネーズ	たんぱく質 魚、肉、卵、豆、 豆製品など	無機質 小魚、乳製品、 海そうなど	ビタミン・無機質 野菜、果物、きのこ など	調味料	
主食	チーズ た、ぶり パン	小麦粉	チーズ	×	たっし ふんにやう	×	さとう
主菜	カリカリ サクサク クリスマスチキン	パン粉 コンフレク こねきこ	×	とりにく	×	×	にんにく こめあぶら
副菜	シャキシャキ 切り干し 大根サラダ	×	マヨネーズ	シーチキン	×	きりしんこん にんじん	ごま ドレッシング このあぶら さとう
汁物	かぼちゃ クラム チャウダー	×	×	ベーコン	牛乳 あさり	にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ じゃがいも	オリーブ あぶら
飲み物	牛乳				牛乳		

3月4日 (火)

下二小 6年3組 白須稜采さんの献立

- ・チーズパン
- ・カリカリサクサククリスピーチキン
- ・シャキシャキ切り干し大根サラダ
- ・南瓜のクラムチャウダー
- ・牛乳

えいよう
栄養バランスや食べた時の食感を
考えました。また、午後の授業の
テンションが上がり頑張れるような
献立を考えました。

☆栄養士から☆

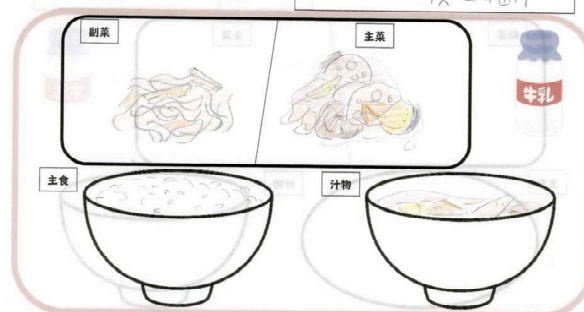
たくさんの食材が入っていてバランスもとれた
献立だと思います。あさりを使用しているので、
鉄分もしっかりとれる献立だと思います。

☆栄養士から☆

わかめご飯は、児童生徒からの人気の献立の一つ
です。給食の献立では、栄養的に海藻やごまを
良く使います。献立に反映していますね。2月にも
児童の献立で油淋鶏が登場しました。児童から
の人気のメニューですね。

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!

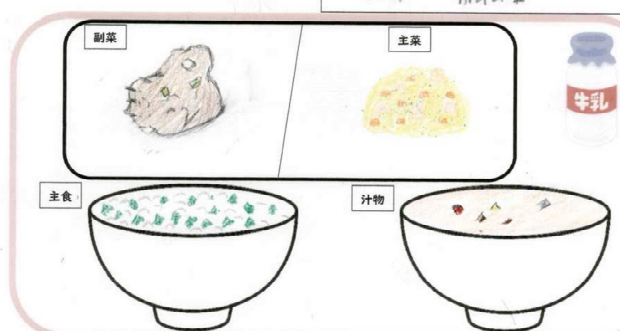
6年2組 名前 渡辺 紬希



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		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整え るもとになる食品		
	炭水化物 米、パン、めん類、 いも類、砂糖	脂質 油、バター、 マヨネーズ	たんぱく質 魚、肉、卵、豆、 豆製品など	無機質 小魚、乳製品、 海そうなど	ビタミン・無機質 野菜、果物、きのこ など	調味料	
主食	ご飯	米					
主菜	酢豚	油	とり肉		ゆんこん ねぎ にんじん	酢 しょうゆ しょうが みりん	
副菜	切り干し だいこん	油			にんじん だいこん	ごま油 (しょうゆ)	
汁物	ごまの みそ汁	ごま油	ごま	みそ (白・赤) しょう油	にんじん ごぼう		
飲み物	牛乳			牛乳			

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!

6年1組 名前 船山 望



料理名	食品のグループ						その他
	主にエネルギーの もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整え るもとなる食品		
	炭水化物 米、パン、めん類、 いも類、砂糖	脂質 油、バター、 マヨネーズ	たんぱく質 魚、肉、卵、豆、 豆製品など	無機質 小魚、乳製品、 海そうなど	ビタミン・無機質 野菜、果物、きのこ など	調味料	
主食	わかめ、ご飯	米		わかめ			だし
主菜	ユッケ	さじ	ごま油	ゆめ肉			あじのさけ たまご しょうゆ みりん
副菜	スイートポテト サラダ	ごま油	マヨネーズ	大豆			全卵 たまご しょうゆ
汁物	豚汁	油	豚肉 味噌		にんじん ごぼう だいこん		だし
飲み物	牛乳			牛乳			

3月12日 (水)

下二小 6年2組渡辺紬希さんの献立

- ・むぎごはん
- ・酢豚の黒酢がけ
- ・切り干し大根
- ・ごまの味噌汁
- ・牛乳

すぶた いっぱんてき
酢豚が一般的なもので、鶏肉にした
ところが工夫した所で、お家でも
食材を揚げて調理をしています。

☆栄養士から☆

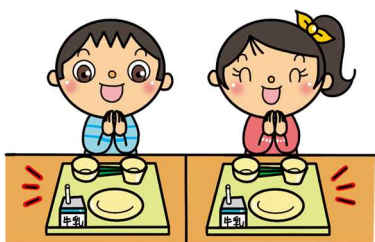
酢豚が一般的ですが、鶏肉に変えた所も良か
ったです。また、黒酢を使っているところも
健康面を意識していますね。切り干し大根や
ごまを使用していてカルシウムや食物繊維を
摂取できる献立ですね。

3月14日 (金)

下二小 6年1組船山 望さんの献立

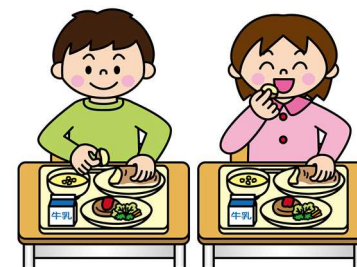
- ・わかめごはん
- ・油淋鶏
- ・スイートポテトサラダ
- ・豚汁
- ・牛乳

さくねん ねんせい せんばい
昨年の6年生の先輩のメニュ
ーを参考にして献立を考え
てみました。





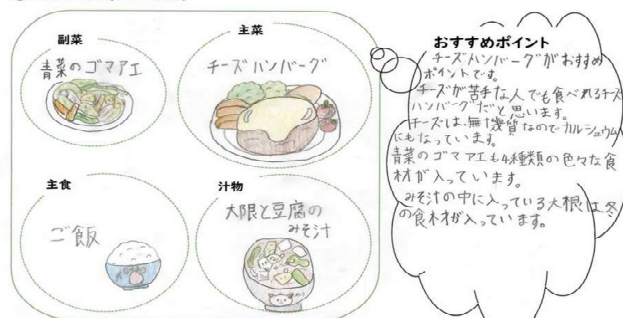
6年生が考えた献立が給食に登場です!!



1 食分のこんだてを立てよう

6年1組 名前(岡野 有里)

①こんだてを考えてみよう



こんだてに使う食品

主食	汁物	主菜	副菜
・お米	・豆腐 ・みそ ・大根 ・油揚げ ・お水	・合いびき肉 ・たまねぎ ・卵 ・パン粉 ・油 ・ソース	・ゴマ ・まよな ・にんじん ・ちくわ

3月5日 (水)

吉田小 6年1組 岡野有里さんの献立

- ・むぎごはん
- ・チーズハンバーグ
- ・あおなごま和え
- ・大根と豆腐のみそ汁
- ・牛乳

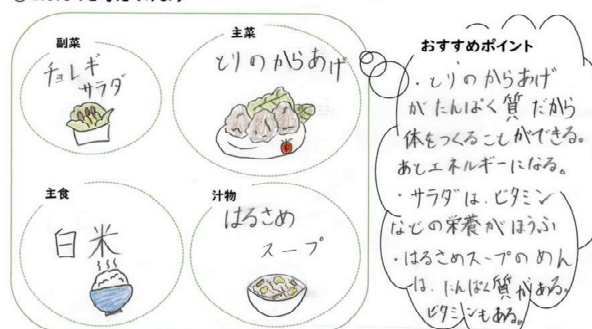
☆栄養士から☆

ハンバーグは、児童から人気の献立ですね。給食では、洋食の日の献立ですが、ごはんの献立にもありますね。カルシウム摂取にも視点を置いて考えましたね。また、旬の食材も取り入れましたね。

1 食分のこんだてを立てよう

6年2組 名前(佐藤 玲煌)

①こんだてを考えてみよう



こんだてに使う食品

主食	汁物	主菜	副菜
・白米 (ご飯)	・牛乳 ・めん ・卵 ・ニラ ・みそ ・わかめ ・ごま	・鶏肉 ・油	・レタス ・きゅうり ・かんとく ・チョレギのドレッシング

3月10日 (月)

吉田小 6年2組 佐藤玲煌さんの献立

- ・むぎごはん
- ・鶏のからあげ
- ・チョレギサラダ
- ・春雨スープ
- ・牛乳

・とりのからあげが、たんぱく質だから、体を作ることが出来る。あとは、エネルギーになる。
・サラダは、ビタミンが豊富にはいつている。

☆栄養士から☆

中華の献立を考えてくれましたね。児童生徒から人気のから揚げを主菜に入れて、サラダのチョレギサラダは給食では、初めての献立だと思います。たんぱく質をしっかり意識した献立です。

3月17日 (月)

吉田小 6年3組 堀内咲幸さんの献立

- ・むぎごはん
- ・たらの甘酢あんかけ
- ・ほうれん草のあえもの
- ・大根の味噌汁
- ・牛乳

☆栄養士から☆

たくさん旬の食材を取り入れた献立をたててくれましたね。白身魚のたらは、味が淡泊なので、油で揚げると美味しさも増しますね。また、体に良いお酢も使用しさっぱり仕上げる事ができますね。あんかけにすると、冷めにくくなりますね。

・主菜は、旬のたらを使いました。また、味があきないように「お酢」を使いました。
・汁物と副菜では、冬の旬を知ってほしいので、大根とほうれん草を使いました。

チーズハンバーグがおすすめポイントです。チーズが苦手な人でも食べれるチーズハンバーグです。チーズは、無機質なのでカルシウムにもなっています。
青菜のごま和えも4種類の色々な食材が入っています。味噌汁の中に入っている大根は、冬の食材が入っています。