



2025年12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12~3月の学校給食で採用します。栄養素や彩り、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。

7 こんだてを工夫して③ 6年2組(古山 稲文)

めあて 一食分のこんだてを考えてみよう。

①1食分のこんだてを考えてみよう。

**副菜(セカリチ(オホ)** **主菜(生姜焼き)**

**牛乳**

**主食(ごはん)** **汁物(味噌汁)**

**副菜につかう食品** **主菜につかう食品** **主食につかう食品** **汁物につかう食品**

セカリチ(オホ)	生姜焼き	ごはん	味噌汁
豚ロース	豆腐	牛乳	
生チーズ	味噌		
醤油	味噌		
出汁	味噌		
胡麻油	味噌		

12月1日(月)  
西小6年の古山稜さんの 献立

- ごはん
- 豚肉のしょうが焼き
- きりぼし大根煮
- 野菜たっぷりみそ汁
- 牛乳

栄養のバランスを考えました。全体のいろいろも考えました。それから、調理方法も考えました。

☆栄養士から☆  
乾物の切り干し大根を使っているところがすばらしいです。カルシウムや鉄分、食物繊維が多くとれる食材です。だし汁や調味料も細かく書かれていてとてもよい献立ができましたね。

7 こんだてを工夫して③ 6年1組(朝倉 ひの香)

めあて 1食分のこんだてをたてよう①

①1食分のこんだてを考えてみよう。

**副菜(青菜のごまあん)** **主菜(とうふハンバーグ)**

**牛乳**

**主食(わかめごはん)** **汁物(なめこ汁)**

**牛乳**

最後に汁物に足りない炭水化物を入れることにしました。無機質も少なかったので、チーズを入れました。入れたことによって全体のバランスがよくなりました。

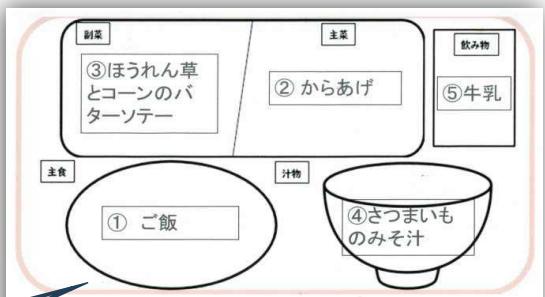
☆栄養士から☆  
最後に汁物にじゃがいもを加えたところがすばらしいです。じゃがいもを加えたことでエネルギーがあがりビタミンCや食物繊維もとれます。1食用チーズを考えて入れてくれたので、かわいいパッケージのチーズにしました。お楽しみに！

12月15日(月)  
明見小6年舟久保乃愛さんの献立

- ごはん
- からあげ
- ほうれん草とコーンのバターソテー
- さつまいものみそ汁
- 牛乳

好きなものだけでなく、栄養のバランスを考えました。

☆栄養士から☆  
みんなが好きな鶏肉のからあげを主菜にして、ワクワクする献立になりましたね。冬が旬のほうれん草を使っているところがよいですね。ソテーにコーンをいれて、献立全体の彩りも考えられていてすばらしいです。



料理名	食品のグループ				調理料
	主にエネルギーの供給となる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	たんぱく質	熱量	
ごはん	ごはん				
ごまあげ	からあげ	からあげ	ごまあげ	ごまあげ	
ほうれん草とコーンのバターソテー		バター			ほうれん草
さつまいものみそ汁	さつまいのみそ汁	みそ汁	おひものみそ汁	おひものみそ汁	
牛乳	牛乳				牛乳

12月17日(水)  
明見小6年宮下愛桜さんの献立

- 麦ごはん
- さばの塩焼き
- キャベツとツナサラダ
- 6種の野菜スープ
- 牛乳

料理名	食品のグループ				調理料
	主にエネルギーの供給となる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	たんぱく質	熱量	
むぎごはん	むぎ				
さばの塩焼き	さば	さばの塩焼き	さばの塩焼き	さばの塩焼き	
キャベツとツナサラダ	ツナ	ツナ	キャベツ	キャベツ	
6種の野菜スープ	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜
牛乳	牛乳				牛乳

いろいろな野菜を入れるようにくふうしました。  
また、栄養価を考えて、麦ごはんをいました。

☆栄養士から☆  
魚の中でも青い背の魚を主菜に選んだところが、特にすばらしいです。サバには、体を作るたんぱく質やDHAやEPAといった頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにする働きがあるからです。野菜スープに、ごぼうやだいこんなどの冬野菜を使った。えのきなどうまみがでるきのこ類をつかったところもよく考えられています。