



2025 年 12 月 富士吉田市
学校給食センター

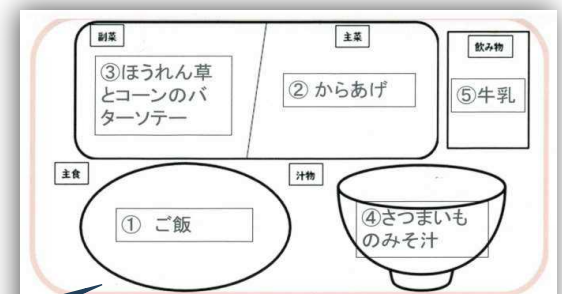
6年生が考えた献立が給食に登場です!!

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しろいポイントなどを紹介します。

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。



料理名	食品のグループ				調理法
	主にエネルギーのもとになる食品	主にたんぱく質のもとになる食品	主にビタミン・ミネラルのもとになる食品	主に食物繊維のもとになる食品	
ごはん	米、小麦、大麦、ライ麦、雑穀				
からあげ	鶏肉、豚肉、牛肉、魚肉				
ほうれん草とコーンのバターソテー	ほうれん草、コーン	バター			
さつまいものみそ汁	さつまいも	みそ			
牛乳					

☆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素晴らしいです。

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。全体のいろどりも考えました。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素晴らしいです。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。

12月3日(水) 西小6年朝倉いの莉さんの献立

- ・わかめごはん・豆腐ハンバーグ・青菜のごま和え
- ・なめこ汁・チーズ・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素晴らしいです。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！

7 こんだてを工夫して③ 6年1組(朝倉いの莉)

めあて 1食分のこんだてをたてよう①

① 1食分のこんだてを考えてみよう。

副菜(青菜のごま和え)

主菜(豆腐ハンバーグ)

主食(わかめごはん)

しる物(なめこ汁)

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
ほうれん草、マヨネーズ	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ	米、わかめ	肉味噌、しょうが、大根、にんじん、みそ、ねぎ、じゃがいも

明見小 6年2組 宮下愛桜さん

③キャベツとツナのサラダ

②鯖の塩焼き

⑤牛乳

①麦ごはん

④6種の野菜スープ

料理名	食品のグループ	調理法
麦ごはん	主にエネルギーのもとになる食品	
キャベツとツナのサラダ	主にたんぱく質のもとになる食品	
鯖の塩焼き	主にたんぱく質のもとになる食品	
6種の野菜スープ	主にビタミン・ミネラルのもとになる食品	
牛乳	主にたんぱく質のもとになる食品	

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種のやさしいスープ
- ・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、麦ごはんをいれました。

☆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、特に素晴らしいです。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り。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。