



2026年1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。

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!!

6年 組 名前: 小出和矢

料番号	主にエネルギーのもとになる食品		食品のグループ		主に体の調子を整える食品		その他
	炭水化物	脂質	たんぱく質	繊維質	ビタミン・ミネラル	鉄	
主食	パン	小麦粉					
主菜	ハンバーグ	ひき肉					
副菜	ラタトゥイユ	野菜					
飲み物	牛乳						

1月29日 (木)
下二小6年の小出和矢さんの 献立

- ごまパン
- ハンバーグ
- ラタトゥイユ
- コンソメスープ
- 牛乳

授業で習った赤・黄・緑の食材を意識して、栄養をバランスよくしっかり取れるような献立にすることがポイントです。メインをハンバーグとして、はさんで食べられるようにパンをそえました。給食でエネルギー、たんぱく質をとることを意識しました。

☆栄養士から☆
学習したことを活用して献立を立てることができましたね。食べる気にも気を配って献立を立ててくれました。

1月27日 (火)
下二小6年権正勲太さんの献立

- そぼろパン
- 鶏肉のマッシュポテト焼き
- コールスローサラダ
- ジュリアンスープ
- セノビーゼリー
- 牛乳

栄養をバランス良く取れるようにしました。野菜を多く取れるようにしました。洋風の給食にそえました。おいしく食べられるようなメニューにしました。

☆栄養士から☆
サラダやスープにたくさん野菜が使われていて、彩りも良く、食欲がわきますね。セノビーゼリーで成長期の子に必要のカルシウムがとれます。

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!!

6年 組 名前: 権正勲太

料番号	主にエネルギーのもとになる食品		食品のグループ		主に体の調子を整える食品		その他
	炭水化物	脂質	たんぱく質	繊維質	ビタミン・ミネラル	鉄	
主食	パン	小麦粉					
主菜	鶏肉						
副菜	マッシュポテト						
副菜	コールスロー						
副菜	ジュリアン						
飲み物	牛乳						

1月26日 (月)
下二小6年宮下まrikaさんの献立

- わかめごはん
- しゃけ
- 肉じゃが
- なめこ汁
- 牛乳

私は、和食が大好きです。今回の献立の工夫は、栄養バランスを考えたことです。健康になれるように満足できるように考えました。

☆栄養士から☆
和食は、健康的な食事として世界でも注目されています。友達や先生方が健康になれるようにというまrikaさんの思いが詰まった献立になりましたね!

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!!

6年 組 名前: 宮下まrika

料番号	主にエネルギーのもとになる食品		食品のグループ		主に体の調子を整える食品		その他
	炭水化物	脂質	たんぱく質	繊維質	ビタミン・ミネラル	鉄	
主食	ごはん	米					
主菜	しゃけ						
副菜	肉じゃが						
副菜	わかめ						
飲み物	牛乳						

栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!!

6年 組 名前: 渡邊紘成

料番号	主にエネルギーのもとになる食品		食品のグループ		主に体の調子を整える食品		その他
	炭水化物	脂質	たんぱく質	繊維質	ビタミン・ミネラル	鉄	
主食	ごはん	米					
主菜	チキンバジル						
副菜	コーンとほうれんそう						
副菜	けんちん汁						
飲み物	牛乳						

1月30日 (金)
下二小6年渡邊紘成さんの献立

- ごはん
- チキンバジル焼き
- コーンとほうれんそうのソテー
- けんちん汁
- 牛乳

しっかりと栄養素をバランス良く取れるようにした所やみんながしっかりと食べることができるようにと意識しました。

☆栄養士から☆
「しっかりと食べることができるように」と食品ロスについても考えられていて、すばらしいですね。けんちん汁が真だくさんでとってもおいしそうです!