



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しろい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 1組 名前: 小出和矢さん

料品名	食に必要となる食品		食に必要となる食品		食に必要となる食品		その他
	炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
主食	パン	小麦粉	×	×	×	×	
主菜	ハンバーグ	牛肉	×	×	×	×	
副菜	サラダ	野菜	×	×	×	×	
汁物	コンソメスープ	牛乳	×	×	×	×	

### 1月29日 (木) 下一小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とところがポイントです。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。食べる方にも気を配って献立を立ててくれました。

### 1月26日 (月) 下二小6年宮下まりかさんの献立

- ・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りか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 2組 名前: 宮下まりかさん

料品名	食に必要となる食品		食に必要となる食品		食に必要となる食品		その他
	炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
主食	ごはん	米	×	×	×	×	
主菜	しゃけ	鶏肉	×	×	×	×	
副菜	肉じゃが	牛肉	×	×	×	×	
汁物	なめこ汁	牛乳	×	×	×	×	

### 1月27日 (火) 下二小6年権正勘太さんの献立

- ・そばろパン
- ・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。洋風の給食にそろえました。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 3組 名前: 権正勘太さん

料品名	食に必要となる食品		食に必要となる食品		食に必要となる食品		その他
	炭水化物	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
主食	そばろパン	小麦粉	×	×	×	×	
主菜	鶏肉のマッシュポテト	鶏肉	×	×	×	×	
副菜	コールスロー	野菜	×	×	×	×	
汁物	ジュリアンスープ	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、素晴らしいですね。けんちん汁が真だくさんでとってもおいしそうです!