



2026 年 2 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!!

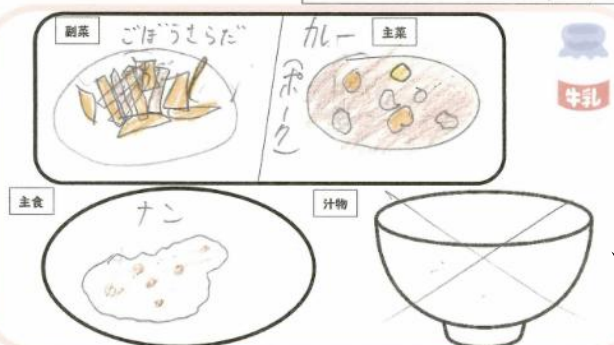
6年生の家庭科で「1食分の献立を考える」単元があります。その学習の中で考えた献立を12～3月の学校給食で採用します。栄養価や彩り、旬など様々なことを考えながら献立をたててくれました。6年生のみなさんが、献立をたてた時のおもいやポイントなどを紹介しま

2月5日(木)
東小6年3班 (あいかさん、おうすけさん、りんさん、せいがさんのグループ)の献立

- ・まるパン
- ・ヤンニョムチキン
- ・もやしときゅうりのナムル
- ・たまごスープ
- ・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 前田海翔



2月4日(水)
東小6年 前田海翔さんの献立

- ・ナン
- ・ポークカレー
- ・ごぼうサラダ
- ・牛乳

自分の好きな物を選びました。
その中でも栄養のバランスがとれる物を選びました。
好き嫌いせず、頑張って食べてください。



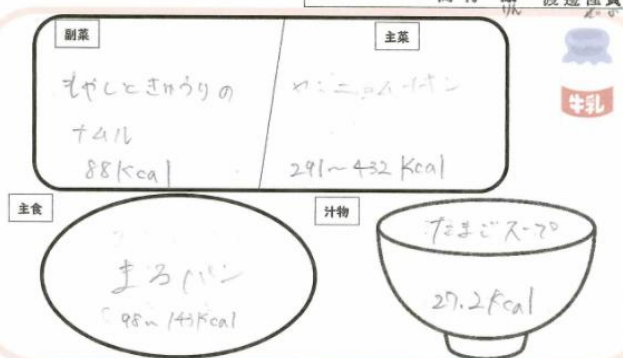
☆栄養士から☆

みんなが大好きなカレーと「ナン」の組み合わせです。給食では、カレーライスが多いのでナンと一緒に食べられるのは、うれしいですね。

カレーは食べやすいため、噛む回数が少なくなりがちですが、ごぼうサラダでしっかり噛むことを意識できるところがとてもよいですね。食物繊維もしっかりとれる献立です。

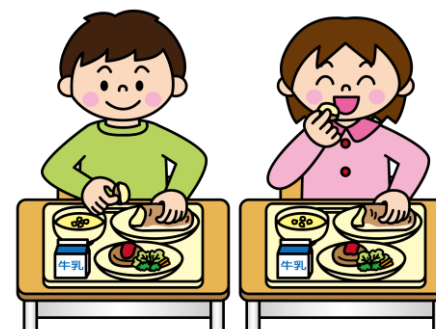
栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!

6年2組3班 名前 小島愛純 羽田風佑 高村 凛 渡邊惺賀



ヤンニョムチキンを食べたかったから、すべて韓国風のメニューを選びました。

チキンのカロリーが高いため、副菜はさっぱりしているものを選んで、栄養バランスに気をつけました。



☆栄養士から☆

最初に主菜のヤンニョムチキンを決めて、献立を考えていたところがいいですね。全体の味のバランスを想像しながら、副菜にさっぱりしているものを選んだところは、とても素晴らしいです! ヤンニョムチキンをまるパンに挟んで食べる事もみんなで考えて、まるパンを選んだのでしょうか。想像力を働かせた楽しく、美味しそうな献立になりましたね。

いちごヨーグルト

鶏肉の香草焼き

根菜のカポナータ

米粉パン

クラムチャウダー

食品のグループ				
	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養成分	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質
主	米粉パン	米		
主	鶏肉の香草焼き		鶏肉	キャベツ
主	根菜のカポナータ			
主	クラムチャウダー			
主	いちごヨーグルト			
主	牛乳			

2月17日(火)
吉田小6年後藤彩菜さんの献立
「季節の食材を楽しもう! 洋風給食!」

- ・米粉パン
- ・鶏肉の香草焼き
- ・根菜のカポナータ
- ・クラムチャウダー
- ・いちごヨーグルト
- ・牛乳

季節の食材をたくさん使ったメニューを考えました。米粉パンは給食では、あまり食べたことがないので食感と味を楽しんでほしいです。

☆栄養士から☆
季節の野菜の中でも根菜類をたくさん使ったところが素晴らしいです。体を温めてくれる根菜類は、寒い冬には積極的にとりたい食材です。根菜のカポナータ、鶏肉の香草焼き、米粉パンなど、給食では、これまで出たことのないメニューですので、ワクワクしますね。米粉パンの食感も楽しみます。

2月18日(水)
吉田小6年 加々美 凛さんの献立
「今日も一日がんばろう給食」

- ・ごはん
- ・大葉のハンバーグ
- ・ほうれん草ときのこソテー
- ・かぼちゃスープ
- ・ゆずゼリー
- ・牛乳

普通のハンバーグでは「つまらない」と思い、ふだん給食にでないような「大葉」を使ってみようと思いました。また、ほうれん草ときのこをくわえることで、いろどりゆたかにしました。

元気ヨーグルト

タンダーチキン

スパゲティサラダ

チョコクルクルパン

ミネストローネ

食品のグループ				
	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養成分	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質
主	米粉パン	米		
主	タンダーチキン		鶏肉	キャベツ
主	スパゲティサラダ			
主	チョコクルクルパン			
主	ミネストローネ			
主	牛乳			

2月19日(木)
吉田小6年小佐野心鳳さんの献立
「寒さに負けない体をつくろう給食!!」

- ・チョコクルクルパン
- ・タンダーチキン
- ・スパゲティサラダ
- ・ミネストローネ
- ・元気ヨーグルト
- ・牛乳

工夫したことは、冬でも寒さに負けないように、ビタミンを多めに使用しました。なので、たくさん食べて、栄養をたくさんとって寒さに負けない体をつくっていきましょう!!

☆栄養士から☆
スパゲティサラダにハムが入ったり、マヨネーズ味であったり、給食のスパゲティサラダとは違う味や食材を取り入れたメニューを考えてくれました。ミネストローネには、8種類の野菜が使われています。たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミンAやビタミンCがバランスよく含まれた、寒さに負けない体をつくるためのよい献立ができました。

☆栄養士から☆
大葉を使ってみようと思ったところが素晴らしいです。給食ではこれまでに出たことのないハンバーグソースです。大葉にはβ-カロテンがとても多く、からだの中でビタミンAにかわり、体の調子をととのえてくれます。緑黄色野菜をたくさん取り入れた栄養バランスのよい献立になりましたね。

