



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

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

副菜	ごぼうサラダ	カレー	主菜	牛乳
主食	ナン	汁物		

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えらびました。
好き嫌いせず、頑張って食べてください。

食品のグループ				
主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
米、パン、めん類、 いも類、砂糖	油、バター、 マヨネーズ	魚、肉、卵、豆、 豆製品など	小魚、乳製品、 野菜、果物、きのこ など	野菜、果物、きのこ など
主食 ナン	パン	卵	ヨーグルト	牛乳
主菜 カレー	じゅわじゅわ	油	肉(ぶた)	たまご
副菜 ごぼう サラダ	さとう	マヨネーズ	じゅう ごま	ごぼう たんじん
汁物				
飲み物 牛乳			牛乳	

☆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。

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
- ・もやしひきゅうりのナムル
- ・たまごスープ
- ・牛乳

- 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えらびました。
好き嫌いせず、頑張って食べてください。



栄養バランスのよい給食の献立を考えよう!

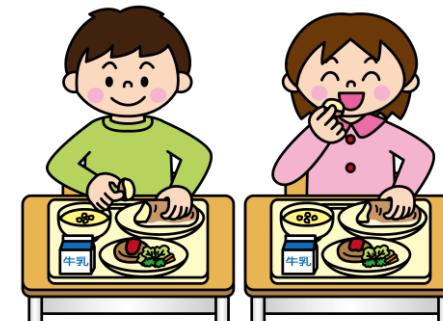
6年2組 3班名前 小島愛桜 羽田風佑

副菜	もやしひきゅうりの ナムル	カレーニョムチキン	牛乳
主食	まろパン	291~432 Kcal	
汁物	たまごスープ	27.2 Kcal	

食品のグループ				
主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
米、パン、めん類、 いも類、砂糖	油、バター、 マヨネーズ	魚、肉、卵、豆、 豆製品など	小魚、乳製品、 野菜、果物、きのこ など	野菜、果物、きのこ など
主食 まろパン	砂糖	バター	とりにく	ごはん
主菜 ヤンニョム チキン	チキン	油	お酒	野菜、果物、きのこ など
副菜 もやし ナムル	ナムル	ごま	ごま油	もやし、きゅうり おろしいんげん
汁物 たまご スープ	こまね	卵	わかめ	じゅんじん、わかめ 玉ねぎ、ねり みそ
飲み物 牛乳				

☆栄養士から☆

最初に主菜のヤンニョムチキンを決めて、献立を考ていっ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、とてもすばらしいです！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、美味しい献立になりましたね。



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ので、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。

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。

食品のグループ					
料理名	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
米粉パン	米粉				
鶏肉の香草焼き			鶏肉		香草
根菜のカポナータ				根菜	
クラムチャウダー				クラム	チーク
いちごヨーグルト					ヨーグルト
牛乳					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

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!!」

- ・チョコクリクルパン
- ・タンドリーチキン
- ・スペゲティサラダ
- ・ミネストローネ
- ・元気ヨーグルト
- ・牛乳

食品のグループ					
料理名	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
チョコクリクルパン	米粉				
タンドリーチキン		油	肉		
スペゲティサラダ			マヨネーズ	ハム	ケチャップ
ミネストローネ			豆	ベーコン	トマト
元気ヨーグルト					牛乳
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！！

2月18日(水)

吉田小6年 加々美凜さんの献立
「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。

食品のグループ					
料理名	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
ごはん	米				
大葉のハンバーグ		油	ぶた肉	大葉	
ほうれん草ときのこソテー		油		ほうれん草 にんじん	
かぼちゃスープ				かぼちゃ にんじん たまねぎ	
ゆずゼリー					
牛乳					

2月18日(水)

吉田小6年 加々美凜さんの献立
「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

☆栄養士から☆
スペ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、給食のスペ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すばらしいです。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。

