

2025年 12月こんだてひょう



Aコース

げつ

か

すい

もく

きん

一きゅうしょくもくひょう
よくかんで食べましょう

ごはんのサイズ表（グラム数は精米量で表示）

	ごはん(小)	ごはん	ごはん(大)
1・2年生	50g		60g
3・4年生	70g	75g	80g
5・6年生	90g		100g



1日

2日

3日

4日

5日



8日

9日

10日

11日

12日



15日

16日

17日

18日

19日



クリスマスメニュー

とうじメニュー

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

