

# 2025年 12月こんだてひょう



Bコース

げつ	か	すい	もく	きん
----	---	----	----	----

## 一きゅうしょくもくひょう

た  
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
<p>ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ とりごはんごはん (むぎごはん小) はるさめじる</p>	<p>ぎゅうにゅう ピーフンいりやさいいため こくとうパン ポトフ</p>	<p>ぎゅうにゅう やさいのあまに ひじきつくだに ごはん ごまに</p>	<p>ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに あじつけのり ごはん ぶたじる</p>	<p>ぎゅうにゅう ほうれんそうソテー<sup>トマト</sup> バターパン ポルシチ</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>ぎゅうにゅう きんときまめの ふくじんづけ かきあげ ごはん だいこんのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ボイルキャベツ パン クリームスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう ホキのみぞれかけ ふりかけ(かつお) ごはん ワンタンスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう ごまドレッシング ツナとだいすの サラダ ふゆやさいカレー (むぎごはん大) パン</p>	<p>ぎゅうにゅう りんご パン あげしゅうまい タイピーエン</p>
15日	16日	17日	18日	19日
<p>ぎゅうにゅう こまツナあえ わかめごはん(大) じゃぶに</p>	<p>ぎゅうにゅう ソース パン ボイルやさい かぶの コロッケ たまごスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきまめ ごはん すまじる</p>	<p>ぎゅうにゅう みかん にしんのあげに ごはん(小) ほうとう とろじメニュー</p>	<p>マヨネーズタイプ ドレッシング だいこんサラダ パン フライドチキン こめこ マカロニスープ クリスマスメニュー</p>

た よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>ひまん 肥満を予防する</p>	<p>あごの発達を助ける</p>	<p>みかく 味覚の発達をうながす</p>	<p>えいよう 荷物の吸収がよくなる</p>
-----------------	--------------------	------------------	-----------------------	------------------------