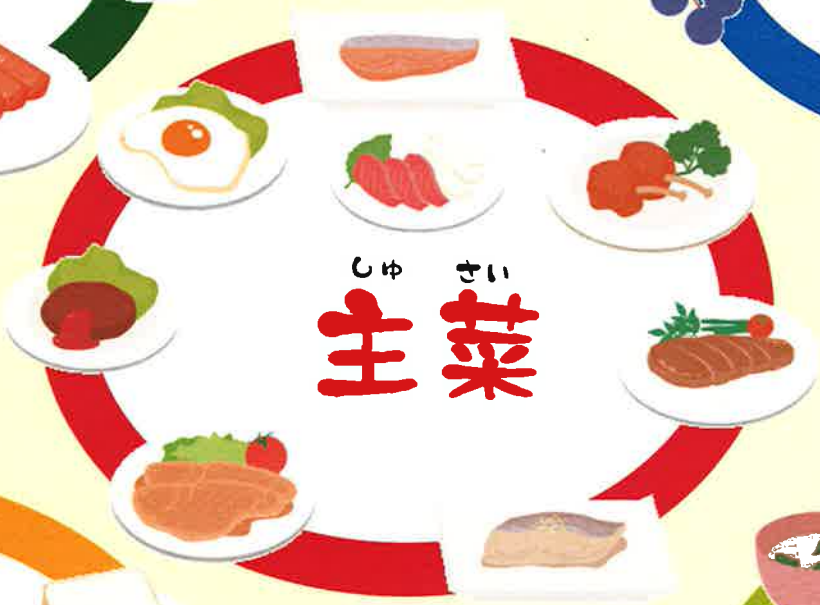




ふく さい
副菜①



くだ もの
果物



しゅ さい
主菜



しゅ しょく
主食



ふく さい
副菜②
しるものふく
(汁物含む)

参考：財団法人 日本体育協会 小・中学生のスポーツ栄養ガイド