

ランチメニュー

9/12

きょう 今日のこんだて

- あ
・揚げパン
・バナナ
・牛乳
・ウィンナーと野菜のスープ煮

ぎゅうにゅう

バナナには

ビタミン・ミネラル

しょくもつ

食物せんいが

バランスよく

ふく

含まれます。

バナナ1本で
ごはん半杯の
エネルギー量が
あります。

しょうか しょうりゅう
消化・吸収され
やすいので、

うんどう まえ
運動前の
エネルギー補給
にもピッタリ!

おも さんち
主な産地はフィリピンやエクアドルなど
ですが、最近では国内でも作られています。