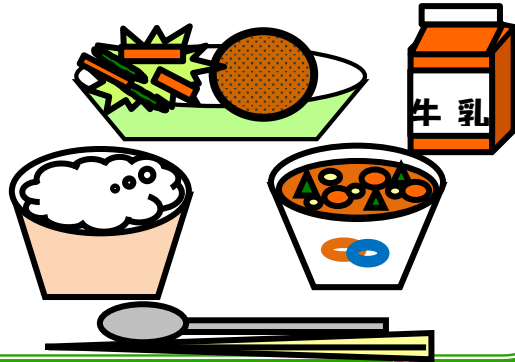


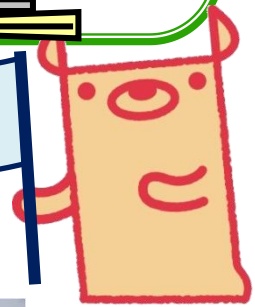
# 24日は、野々市の献立です！

## 今日のこんだて

ごはん 牛乳  
ヤーコンいりやきメンチ  
はくさいサラダ  
ポークビーンズ



野々市産の食材を使用したメニューです♪



のっティ

## ヤーコン

野々市ヤーコン倶楽部の方々が作ってくれた

「ヤーコン」です。さつまいものような形をしていますが、食べると、あまくてシャリシャリとくだもの梨のような歯ごたえがするのが特徴です。

ヤーコンには、おなかの調子をよくしてくれる

オリゴ糖がたくさんふくまれています。

今日は焼きメンチに入っています。



## にんじん

野々市市で作られたにんじんです。

にんじんに含まれるビタミン A は免疫力を高めて丈夫な体を作ります。にんじんは、いろいろな料理に使えますが、今日は、サラダとポークビーンズに入っています。



## はくさい

野々市市で作られた白菜です。

ビタミン C が豊富な白菜は、風邪予防や免疫力を高める効果があります。

白菜は煮ても、炒めても美味しいですが今日は、サラダにしました。

