



きゅうしょく

8月9月

8月1日～8月31日は
野菜摂取強化月間



(やさい)
**8月31日は
「野菜の日」**

**札幌市民は
野菜の摂取が
不足気味...**

令和4年度に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民（成人）が1日に食べている野菜の量は平均で284g。目標量の350g以上とれている人の割合は、29.8%でした。

野菜料理は一皿分（小鉢ひとつ分）で、約70gの野菜が使われています。「**1日5皿以上**」で350g以上です。

目標量を目指しましょう。



野菜サラダ



ほうれん草の
おひたし



煮物



具たくさん
汁物



野菜炒め

9月は食生活改善普及運動の実施月間です

健康寿命をのばすため、『食事をおいしく、バランスよく』を基本テーマに、「主食・主菜・副菜をそろえた食事」「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」とともに、「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」等に向けた取組について、日常生活で実践することを促す全国的な運動です。

目標

- バランスのよい食事
- 毎日プラス1皿の野菜
- 毎日のくらしに果物を
- おいしく減塩 まずは1日マイナス2g
- 毎日のくらしにwithミルク



味わい
しっかり
レシピで



カリカリ豚の彩丼

【材料】（2人分）

ごはん…丼2杯分
豚肩ロース…110g
こしょう…少々
片栗粉…小さじ2
玉ねぎ…100g
いんげん…40g
赤ピーマン…30g
サラダ油…小さじ2
はちみつ…小さじ2
ポン酢しょうゆ…大さじ2
一味唐辛子…少々

【作り方】

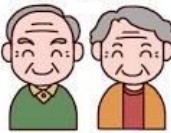
- 1 豚肉は、4cmの長さに切り、こしょうを軽くふって片栗粉をまぶす。
- 2 玉ねぎはくし形切り、いんげんは4cm位の斜め切り、赤ピーマンは太めの拍子切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉をカリカリに焼いて取り出す。同じフライパンで玉ねぎ、いんげん、赤ピーマンを炒める。
- 4 ボウルに、はちみつとポン酢しょうゆ、一味唐辛子を合わせ、焼いて取り出した肉と炒めた野菜を加えて混ぜる。
- 5 丼にご飯を盛り、4を上のにせる。



野菜使用量 130g 食塩相当量 1.4g（1人分）

8・9月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
25日 冷やしきつねうどん チーズフォンデュサンドコロッケ 果物	26日 とりめし 白身魚フライ たたききゅうり 国産温州みかんゼリー	27日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 果物	28日 横割りパンズパン イタリアンスープ レバー入りメンチカツ/キャベツソース 盛り合わせサラダ	29日 ごはん 野菜カレー フルーツミックス
冷やしゆでうどん/油揚げ、干し椎茸、醤油、ほうれん草、長ねぎ/コック(じゃが芋、チーズ、脱脂粉乳、パン粉、小麦粉、植物油、米粉、大豆、でん粉)、菜種油/冷凍みかん	胚芽米、大麦、醤油、鶏肉、生姜、玉ねぎ、菜種油/フライ(ホキ、パン粉、小麦粉、片栗粉)、菜種油/きゅうり、醤油、ごま油、白ごま/ゼリー(みかん果汁)	ごはん/豆腐、豚挽肉、生姜、にんにく、菜種油、人参、長ねぎ、干し椎茸、味噌、醤油、オスターソース、ごま油、片栗粉/春巻(たけのこ、人参、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、オスターソース、小麦粉)、菜種油/パイン缶	パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ホールコ、パセリ、カニ、醤油/オスター(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、大豆、醤油、パン粉、小麦粉、植物油)、菜種油/ミニトマト、きゅうり、醤油	ごはん/豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、さやいんげん、ひなめしめじ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、菜種油、小麦粉、カレー粉、醤油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶
1日 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 果物	2日 ごぼうピラフ イカバーグ/照り焼きソース フルーツサワー	3日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 果物	4日 角食 味噌ワタンスープ たこ焼き風天ぷら いちごジャム	5日 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー
冷やしゆでラーメン/ハム、人参、きゅうり、ホールコ、ごま油、ラー油、白すりごま、醤油、味噌、玉ねぎ、生姜、にんにく/さつま芋、菜種油、シナモン/洋梨缶	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコ、パセリ、菜種油、醤油/イカバーグ(いか、たらすり身、玉ねぎ、片栗粉、卵白)、菜種油、醤油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト	ごはん/豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、ほうれん草、厚揚げ、片栗粉、醤油、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、生姜、にんにく、ごま油、白ごま/あさり、ごぼう、小松菜、長ねぎ、味噌/冷凍みかん	パン/ワタンスープ、豚肉、生姜、にんにく、味噌、ごま油、メンマ、人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれん草、菜種油/豆腐かまぼこ(たら、豆腐、片栗粉)、小麦粉、オスターソース、鶏卵、菜種油、糸かつお、青のり/ジャム(水あめ、いちご)	ごはん/豚挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールコ、レタス、菜種油、小麦粉、トマト缶、醤油/わかめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ、醤油、白ごま、ごま油/ゼリー(パイン果肉、寒天)
8日 ミートとズッキーニのパスタ スパイシーポテト	9日 ほうれん草ピラフ 白花豆コロッケ 果物	10日 ごはん すまし汁 チキンカツ/味噌だれ からし和え	11日 背割りコッペパン あさりのチャウダー セルフドッグ(ウインナー) 果物	12日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 さばのスパイス揚げ ナムル
ゆでパスタ/豚挽肉、玉ねぎ、人参、大豆、マッシュルーム、セロリ、にんにく、菜種油、ズッキーニ、小麦粉、トマト缶、トマトピューレ、デジラソース、醤油/ポテト(じゃが芋、植物油)、菜種油、パセリ	胚芽米、大麦、バター、オスター、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコ、菜種油、ほうれん草、醤油/コック(白花豆、マッシュポテト、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆、植物油)、菜種油/冷凍みかん	ごはん/豆腐、わかめ、干し椎茸、長ねぎ、醤油/鶏肉、小麦粉、鶏卵、パン粉、菜種油、味噌、醤油、ごま油、白すりごま/ハム、ほうれん草、もやし、醤油	パン/あさり、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ウインナー(鶏肉、豚肉、水あめ)/パイン缶	ごはん/豆腐、鶏挽肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、菜種油、醤油、片栗粉/さば、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、小麦粉、カレー粉、菜種油/ハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま
15日 敬老の日 	16日 鮭ごはん 豚汁 星のコロッケ	17日 ごはん 小松菜スープ 野菜春巻 マーボーなす	18日 ロールパン ポークシチュー コールスローサラダ 果物	19日 ごはん カレー肉じゃが 揚げえびシウマイ おかかふりかけ
胚芽米、大麦、鮭、醤油、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、菜種油、味噌/コック(じゃが芋、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、オスター、植物油、でん粉)、菜種油	ごはん/ベーコン、小松菜、春雨、ホールコ、醤油/春巻(キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、植物油、醤油、でん粉、オスターソース、小麦粉、水あめ)、菜種油/なす、菜種油、豚挽肉、人参、長ねぎ、干し椎茸、生姜、にんにく、味噌、醤油、片栗粉	パン/豚肉、生姜、にんにく、セロリ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、菜種油、小麦粉、ハヤシルー、トマト缶、オスター/キャベツ、人参、ホールコ、菜種油/黄桃缶	ごはん/豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、白滝、さやいんげん、干し椎茸、たまご茸、生姜、菜種油、醤油/オスター(玉ねぎ、いとよりだいすり身、えび、豚脂、パン粉、大豆、醤油、魚介エキス、小麦粉、でん粉)、菜種油/しらす干し、醤油、糸かつお、切りのり、白ごま	
22日 土曜参観日 振替休業日 	23日 秋分の日 	24日 たきこみいなり/のり イカフライ おひたし	25日 黒コッペパン ブロッコリーのグラタン 厚揚げサラダ 果物	26日 ごはん すき焼き かぼちゃの天ぷら のりとあさりの佃煮
胚芽米、大麦、ごま油、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、菜種油、醤油、小松菜、片口いわし、生姜/オスター(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、大豆、醤油、パン粉、小麦粉、植物油)、菜種油/ハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま	ごはん/ベーコン、小松菜、春雨、ホールコ、醤油/春巻(キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、植物油、醤油、でん粉、オスターソース、小麦粉、水あめ)、菜種油/なす、菜種油、豚挽肉、人参、長ねぎ、干し椎茸、生姜、にんにく、味噌、醤油、片栗粉	パン/豚肉、生姜、にんにく、セロリ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、菜種油、小麦粉、ハヤシルー、トマト缶、オスター/キャベツ、人参、ホールコ、菜種油/黄桃缶	ごはん/豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、白滝、さやいんげん、干し椎茸、たまご茸、生姜、菜種油、醤油/オスター(玉ねぎ、いとよりだいすり身、えび、豚脂、パン粉、大豆、醤油、魚介エキス、小麦粉、でん粉)、菜種油/しらす干し、醤油、糸かつお、切りのり、白ごま	
29日 五目うどん ごまだんご 枝豆	30日 小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ 中華サラダ	★献立名の下に、使用している主な食材を記載しています。 ★調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。 ★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ(液体)、豚骨スープ(液体)を使用しています。 ★果物は、入荷状況により変更になることもあります。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には、甲殻類が混入している場合があります。 ※使用食材等について、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。		
ゆでうどん/鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たまご茸、醤油/白玉もち、黒すりごま/枝豆	胚芽米、大麦、ごま油、豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、菜種油、醤油、小松菜、片口いわし、生姜/オスター(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、大豆、醤油、パン粉、小麦粉、植物油)、菜種油/ハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま	