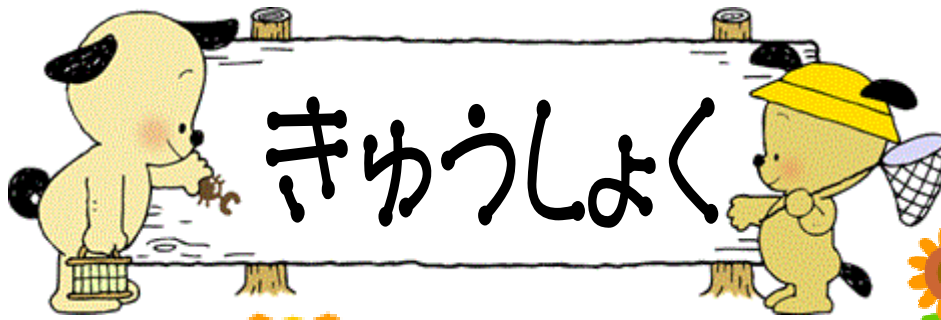




8月 9月

8月1日～8月31日は

野菜摂取
強化月間



毎月1日は
「野菜の日」

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が平均で284g。目標量の350g以上をとれている人の割合は29.8%でした。さらに、同調査では、1日に野菜をとる回数が多い人ほど、摂取量が多い傾向であることがわかりました。

まずは、野菜をとる回数を増やしましょう。

ビタミン・ミネラル
が豊富

食物繊維で
便秘解消

水分補給の
味方

野菜ってすごい！

野菜を食べるといいこといっぱい

消化器系のがんになりにくい

さわやか
酸味で

血糖値の上昇が
おだやかになる

エネルギー
(カロリー)が低い

コレステロールの
吸収を抑える

札幌市ホームページ参照

減塩

鶏むね肉のレモン甘酢ソース

【材料】（3人分）

鶏むね肉…1枚
酒…小さじ1（下味）
しょうゆ…小さじ1（下味）
片栗粉…適量
サラダ油…小さじ2
レタス…40g
ズッキーニ…1/2本
かぼちゃ…60g
サラダ油…小さじ2
塩…少々
スナップえんどう…3さや

ミニトマト…3個
レモンスライス…3枚

〈レモン甘酢〉
レモン汁…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
砂糖…小さじ2
唐辛子…1/2本



【作り方】

- 1 小鍋にレモン甘酢の材料を合わせ、一煮立ちさせてバットなどに入れておく。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。スナップえんどうは筋を取り、茹でて水にさらしてから半分に開く。
- 3 ズッキーニは、1cm程度の輪切り、かぼちゃは薄く切る。フライパンにサラダ油を熱し、それぞれの野菜の両面を焼いて軽く塩をふり、取り出す。
- 4 鶏むね肉は、皮を取ってから開いて半分に切り、下味をつけて皿にのせる。ラップをかけて電子レンジで2分程加熱し、八分通り熱を通す。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、そぎ切りにした4の鶏肉を色よく焼いて、熱いうちに1のレモン甘酢に漬け込む。
- 6 皿にレタスをしいて5の鶏肉をのせ、レモンスライス、3の野菜、スナップえんどう、ミニトマトを添え、漬け込んで残った甘酢を鶏肉にかける。

8・9月予定献立

＊牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
24日 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げいわしハンバーグ/照り焼きソース	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	27日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 果物	28日 背割りコッペパン コーンクリームスープ チリドッグ 盛り合わせサラダ
ごはん/鶏挽肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき/高野豆腐、小松菜、味噌/ハンバーグ(大豆、玉ねぎ、人参、ねぎ、たらすり身、でん粉、いわし、味噌、生姜、乾燥マッシュポテト、魚醤調味料、にんにく、植物油脂)、菜種油、醤油、片栗粉	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、植物油脂、米粉、大豆、でん粉)、菜種油/すいか	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/	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(だけこのこ、人参、豚肉、ひじき、植物油脂、醤油、でん粉、オスターソース、小麦粉)、菜種油/冷凍みかん	パン/ベーコン、ホールコーン、クリームコーン、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/タイナー(豚肉、水あめ)、玉ねぎ、トマトピューレ/ミニトマト、きゅうり、醤油
31日 ごはん 野菜カレー フルーツミックス	1日 ピリカラ冷やしラーメン シナモンポテト 果物	2日 ラム肉のピラフ 白花豆コロッケ 果物	3日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	4日 ロールパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ/中濃ソース とうもろこし
ごはん/豚肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、菜種油、小麦粉、カレールー、醤油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶	冷やしゆでラーメン/ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、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/パイン缶	胚芽米、大麦、バター、羊肉、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、菜種油/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、植物油脂)、菜種油/冷凍みかん	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、生姜、にんにく、ごま油、白ごま/大根、油揚げ、味噌/ミニトマト	パン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マヨネーズ、醤油/ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、大豆、でん粉)/とうもろこし
7日 土曜参観日 振替休業日	8日 パスタミートソース 青のりポテト	9日 ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	10日 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え	11日 角食 ブロッコリーのグラタン 小松菜とコーンのサラダ いちごジャム
	ゆでパスタ/豚挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、菜種油、トマトピューレ、トマト缶、デジソース、醤油、味噌/ポテト(じゃが芋、植物油脂)、菜種油、青のり	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ、菜種油、醤油/コック(じゃが芋、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油脂、とうもろこしでん粉)、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	ごはん/豚挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、大豆、切り干し大根、さやいんげん、干し椎茸、生姜、菜種油、醤油、味噌/豆腐かまぼこ(たら、豆腐、片栗粉)、小麦粉、鶏卵、青のり、菜種油/小松菜、もやし、白すりごま、醤油	パン/ブロッコリー、ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、菜種油、醤油/ジャム(水あめ、いちご)
14日 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	15日 冷や麦 とり天 果物	16日 わかめごはん 豚汁 コーンフライ	17日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし	18日 横割りバンズパン かぼちゃのシチュー フィッシュバーガー コールスローサラダ
ごはん/ベーコン、小松菜、春雨、ホールコーン、醤油/春巻(だけこのこ、人参、豚肉、ひじき、植物油脂、醤油、でん粉、オスターソース、小麦粉)、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	ゆで冷や麦/油揚げ、干し椎茸、醤油、ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、醤油、生姜、にんにく、小麦粉、鶏卵、片栗粉、オスターソース、菜種油/黄桃缶	胚芽米、大麦、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/フライ(とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉、植物油脂、全粉乳)、菜種油	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/タイナー(玉ねぎ、いとうりだいすり身、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/油揚げ、醤油、小松菜、白菜	パン/ベーコン、かぼちゃ、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/アイ(すけとうだら、パン粉、小麦粉、植物油脂、とうもろこしでん粉、でん粉、ライ麦粉、コソウ粉)、菜種油/キャベツ、人参、ホールコーン、菜種油
21日 敬老の日	22日 国民の休日	23日 秋分の日	24日 ごはん ズッキーニ入りスープカレー あさりのサラダ	25日 ロールパン 塩ワタンスープ いわしのカリカリフライ フルーツミックス
			ごはん/鶏肉、にんにく、じゃが芋、かぼちゃ、ズッキーニ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、菜種油、トマト缶、醤油/あさり、生姜、醤油、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、ごま油、白ごま	パン/ワタナン皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、菜種油、醤油/フライ(まいわし、水あめ、生姜、乾燥マッシュポテト、でん粉、とうもろこしでん粉、玄米粉、米粉、植物油脂)、菜種油/キャベツ、人参、ホールコーン、洋梨缶、夏みかん缶
28日 タコライス ワカメスープ 果物	29日 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 果物	30日 たきこみいなり/のり 野菜コロッケ おひたし	★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。	
ごはん/豚挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ホールソース、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/パイン缶	ゆでラーメン/豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、菜種油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ、/じゃが芋、バター、牛乳、チーズ/梨	胚芽米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、醤油、白ごま/のり/コック(じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし、人参、グリルソース、脱脂粉乳、植物油脂、醤油、小麦粉、パン粉、白すりごま)、菜種油/小松菜、もやし、糸かつお、醤油		