

# いただきます😊



令和6年(2024年)7月25日

1日3回

ベジ  
だべせ!



## 野菜を食べるメリット

### 野菜は体の調子を整える



体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)



腸を整える (食物繊維)



生活習慣病予防・改善  
(食物繊維・ビタミン・ミネラル)



肥満予防・改善 (食物繊維)

ビタミン、ミネラルは体の調子を整えるのに欠かせない栄養素ですが、一部のビタミンを除いて体内で作ることができないため、食事から毎日とることが大切です。

～8月は札幌市野菜摂取強化月間～

～毎月1日と8月31日は野菜の日～

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでおり、成人で毎日 350g 以上の野菜摂取が目標とされています。

令和4年度に行った札幌市健康・栄養調査結果では、市民(成人)が一日に食べている野菜の量は平均 284g でした。目標の 350g まではあと約 70g。野菜のおかず 1 皿程度です。

札幌市民のみなさんに、もっと野菜を食べる習慣をつけてもらうために、「健康さっぽろ21」推進の一環として、毎年8月を野菜摂取強化月間としました。

## 減塩にもなる！野菜レシピ

### ブロッコリーのマヨチー焼き



1人分  
エネルギー 145kcal  
食塩相当量 0.7g  
野菜量 75g

材料：4人分

- ブロッコリー…1個(300g)
- スライスベーコン…2枚分
- ピザ用チーズ…60g
- マヨネーズ…大さじ2
- 粗挽きこしょう…少々

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ベーコンは短冊切りにする。
- ボウルにブロッコリー、ベーコン、チーズ、マヨネーズを入れてあえ、耐熱容器に移す。
- 粗挽きこしょうをふって、オーブントースターで5分程度焼く。

★アレンジ

冷凍ブロッコリーを使ってもOK  
ベーコンは、かに風味かまぼこやハムにかえてもおいしいです

## \* 8月予定こんだて \*

～「札幌市野菜摂取強化月間」で検索すると他のレシピもたくさん載っています～

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー	豚すき丼 みそ汁 たたききゅうり	ロールパン 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	野菜カレー フルーツカクテル	パスタシーフード トマトソース 盛り合わせサラダ
胚芽米 大麦 パター トマト缶 鶏肉 豚肉 水あめ 玉ねぎ 人参 グリンピース/かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 脱脂粉乳 /ブルーベリー 寒天/	精白米 豚肉 しらたき 玉 ねぎ 筍 たもぎ茸 ほうれ ん草/豆腐 わかめ 長ねぎ /きゅうり ごま/	ロールパン 卵 スkimルク/ペー ン 人参 玉ねぎ キャベツ セ リ パセリ 大麦/鶏肉 おから /枝豆/	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼ ちゃ 人参 なす さやいん げん ぶなしめじ セリ りん ご 生姜 にんにく トマト缶/ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りん ごジュース/	ソフトパスタ ベーコン えび い か あさり 玉ねぎ 人参 セ リ にんにく パセリ トマト缶/ ミニトマト ブロッコリー きゅうり マ ヨネーズ※/ ※卵不使用の商品を個包装さ れた小袋で提供します。

# \* 9月予定こんだて \*



牛乳は毎回つきます。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
コーンピラフ チキンラッカー揚げ 果物	ご飯 さつまい ちくわチーズつめ揚げ おかかふりかけ	かぼちゃパン イタリアンスープ 北海道産ブリカツ とうもろこし	ご飯 スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	冷麦 ごまポテト 果物
胚芽米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ/ 鶏肉 卵 クラッカー/黄桃缶/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大 根 ごぼう 長ねぎ/ちくわ チーズ 卵/しらす干し 糸か つお のり ごま/	かぼちゃパン 卵 スkimミルク/ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロ/ぶ り/とうもろこし/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり 人参 玉 ねぎ えのき茸 なら/豚肉 牛肉 玉ねぎ/切り干し大根 ほうれん草 人参 ごま/	ソフト冷麦 油揚げ 干しい たけ つと きゅうり 長ねぎ /じゃが芋 すりごま/パン 缶/
9	10	11	12	13
鮭ごはん みそ汁 カレーコロッケ	豚ミックス丼 きゅうりのからし漬け 果物	コッペパン かぼちゃのポターージュ メンチカツ 果物	スープカレー フルーツミックス	秋の遠足 
胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/厚揚げ 小松菜/じゃ が芋 豚肉 玉ねぎ 牛乳/	精白米 豚肉 生姜 厚揚 げ 玉ねぎ 筍 人参 ピーマ ン ごま/きゅうり ごま/みか ん(冷凍)/	コッペパン 卵 スkimミルク/ベ ーコン かぼちゃ 玉ねぎ セリ パセリ パター 牛乳 豆乳 ス kimミルク チーズ/豚肉 玉ね ぎ/バナナ/	精白米 鶏肉 にんにく じ やが芋 かぼちゃ さやいん げん ぶなしめじ 玉ねぎ セリ りんご 生姜 トマト缶/ みかん缶 パイン缶 りんご 缶 黄桃缶 なし缶/	
16	17	18	19	20
敬老の日 	ご飯 ピリカラすき焼き さんまの竜田揚げ ミニトマト	ツイストパン レタス入りミネストローネ 高野豆腐のフライ コールスローサラダ	ビビンパブ 小松菜スープ 揚げぎょうざ	肉うどん ごまだんご 果物
	精白米/豚肉 焼き豆腐 し らたき 玉ねぎ 白菜 長ね ぎ たもぎ茸 すりごま に んにく 生姜 りんご/さんま 生姜/ミニトマト/	ツイストパン 卵 スkimミルク/ベ ーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス マカロ トマト缶 セリ/ 凍り豆腐 すりごま 卵 ご ま/キャベツ 人参 コーン/	精白米 豚肉 焼き豆腐 メ ンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/ベーコン 小松菜 春雨 コーン/キャベツ 玉ねぎ 長ね ぎ なら 豚肉 鶏肉/	ソフトめん 豚肉 油揚げ 人 参 ほうれん草 長ねぎ 干 しいたけ たもぎ茸/白玉 もち 黒すりごま/梨/
23	24	25	26	27
振替休日 	ご飯 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ 果物	黒コッペパン 小松菜のクリーム煮 野菜コロッケ 果物	ご飯 けんちん汁 ほっけのオートミールフライ のりとあさりの佃煮	しょうゆラーメン シナモンポテト 果物
	精白米/豆腐 鶏肉 小松 菜 長ねぎ 人参 生姜 に んにく/カラフトししゃも(子持 ち)/巨峰/	黒コッペパン 卵 スkimミルク/ベ ーコン 小松菜 マカロ 人参 玉ねぎ パター チーズ 牛乳 豆乳 スkimミルク/じゃが芋 豚肉 玉ねぎ とうもろこし 人参 グリンピース 脱脂粉乳 ごま/バナナ/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこ んにやく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ/ほっけ 卵 オト ミール/あさり 生姜 もみのり ひじき 水あめ/	ソフトめん、豚肉 メンマ 生姜 にんにく もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/さつまいも/みか ん(冷凍)/
30	10月 1	2	3	4
ほうれん草ピラフ 揚げいわしハンバーグ フルーツサワー	豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ	横割りバンズ あさりのチャウダー 揚げハンバーグ 果物	ご飯 みそ汁 とり天 磯和え	ゆであげミートソース あさりのカリッとサラダ
胚芽米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コ ーン ほうれん草/玉ねぎ 人 参 長ねぎ すり身 鰯 生 姜 じゃが芋 にんにく/み かん缶 パイン缶 黄桃缶 ナ ン缶 夏みかん缶 ヨーグルト/	精白米 牛ひき肉 豚ひき 肉 玉ねぎ 人参 セリ 生 姜 にんにく いんげん豆 パセリ レーズン/かぼちゃ 人 参 キャベツ きゅうり ごま/	横割りバンズ 卵 スkimミルク/あ さり ベーコン じゃが芋 玉ね ぎ 人参 パセリ パター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 卵 牛乳/リ んご/	精白米/キャベツ 油揚げ/鶏 肉 生姜 にんにく 卵/もや し ほうれん草 のり/	スパゲティ パセリ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 セリ にんにく/あさり 生姜 きゅ うり キャベツ 人参 ごま/

