

今年^{ことし}の暑^{あつ}さも全^{ぜん}国^{こく}各^{かく}地^ちで最^{さい}高^{こう}気^き温^{おん}が更^{こう}新^{しん}さ^るる^など、記^き録^{ろく}的^{てき}な暑^{あつ}さとな^ってい^ます。北^{ほく}海^{かい}道^{どう}はま^だ比^ひ較^{かく}的^{てき}過^かごし^やすい^です^が、御^ご家^か庭^{てい}でもお^お子^こさん^の熱^ね中^{ちゅう}症^{しょう}に^は御^ご注^{ちゅう}意^いい^ただ^き、こ^こまめ^な水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}や涼^{すず}しい環^{かん}境^{きょう}づ^くり^で、こ^この夏^{なつ}を元^{げん}氣^きに^の乗^のり^きり^まし^よう。



にち
1日3回
かい
ベジだべさ！
 8月は野菜摂取強化月間
 ～毎月「1日」は野菜の日～
 

野菜を食べていますか？「健康さっぽろ21」では、1日に野菜を350g（5皿）以上の摂取を目標としています。現状の摂取量（20歳以上）は、284gのため、あと70g程不足しています。野菜を食べる回数の多い人ほど、野菜摂取量が多く、目標に近づいているそうです。まずは野菜を食べる回数を増やして、350gを目指しましょう！



- 牛乳は毎日200ml つきます。○()は加工品の原材料です。
 ○果物は、天候に左右され、市場の状況によって変わる場合があります。
 ○カラフトししも及び海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。

月	火	水	木	金
24 くろ 黒コッペパン ワンタンスープ しお 塩 チキンナゲット とうもろこし	25 ぶた 豚ミックス丼 どん みそ 味噌汁 たたききゅうり	26 り 冷やしラーメン かいそう い (海藻入り) きなこポテト よう 洋なし缶	27 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	28 やさしい 野菜カレー れいとう 冷凍みかん
黒コッペパン ワンタンスープ 塩 ワタシ 豚肉 に んじん ほうれん草 もやし ミマ 長 ねぎ しょうが にんにく 油 チキンナゲット (鶏肉) 揚げ油 とうもろこし	豚ミックス丼 白飯 豚肉 しょうが 揚げ油 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ に んじん ピーマン 油 白ごま 味噌汁 だいこん 油揚げ たたききゅうり きゅうり ごま油 白ごま	冷やしラーメン (海藻入り) ツツト マ ローソ もやし きゅうり にんじ ん ごま油 白ごま くきわかめ 刻み 昆布 きなこポテト フレンチ ポテト (じゃがい も) 揚げ油 洋なし缶	ごぼうピラフ 胚芽精米 麦 バター ハ ー ツツ ごぼう 玉ねぎ にんじん にん に く ネー ツツ ハ 油 いわしのカリカリフライ (まいわ し) 揚げ油 つぶつぶレモンゼリー (レモン)	野菜カレー 白飯 豚肉 玉ねぎ かぼ ちゃ にんじん なす さやいんげん ぶなしめじ 油 りんご しょうが にんにく にん 冷凍みかん

月	火	水	木	金
31 ハンバーガー キャロットポタージュ パイン缶	9/1 ごはん けんちん汁 じる しょうゆあじ 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	2 ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト	3 わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	4 ごはん さつま汁 じる 野菜春巻 おかかふりかけ
ハンバーガー 横割のパン、ハンバーグ（鶏肉、豚肉、玉ねぎ）揚げ油 キャロットポタージュ ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、バター、油、チーズ、牛乳、豆乳 パイン缶	白飯 けんちん汁 醤油味 鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油 日本海産ホッケフライ（ほっけ）揚げ油 のりの佃煮 もみのり、ひじき	ミートとズッキーニのスパゲティ 乾燥パスタ、クリーム、油、ベーコン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、おりにんにく、ズッキーニ、揚げ油 青のりポテト フルーツ、トマト（じゃがいも）揚げ油、青のり	わかめごはん 胚芽精米、麦、炊き込み、わかめ、白ごま 味噌汁 凍り豆腐、こまつな レバー入りメンチカツ（牛肉、玉ねぎ、豚ひき肉）揚げ油	白飯 さつま汁 豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油 野菜春巻（キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、にんじん）揚げ油 おかかふりかけ しらす干し、糸かつお、切り、青のり、白ごま
7 コッペパン チリコンカン コーンフライ 果物（梨）	8 えんどう 遠足	9 ひやむぎ 冷麦（きゅうり入り） かぼちゃの天ぷら 黄桃缶	10 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ	11 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え
コッペパン チリコンカン 豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、油 コーンフライ（とうもろこし、生乳）揚げ油 梨		冷麦（きゅうり入り）ソフト冷麦、油揚げ、干ししいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ かぼちゃの天ぷら かぼちゃ、卵、揚げ油 黄桃缶	コーンピラフ 胚芽精米、麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホーロー、マッシュルーム、ベーコン、油 ほっけごまフライ ほっけ、卵、白ごま、揚げ油 小松菜サラダ ロース、春雨、ひじき、小松菜、ごま油	白飯 豆腐のオイスターソース煮 豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油 ししゃものピリカラ揚げ かつお、持、ち、し、しゃ、も、揚、げ、油 磯和え ほうれん草、もやし、もみのり
14 かしくよく 角食 いちごジャム レタス入りミネストローネ 高野豆腐のフライ	15 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	16 にく 肉うどん ごまだんご（塩） 果物（プルーン）	17 ごもく 五目ごはん 味噌汁 さばの香味揚げ	18 ビビンパブ 大豆フレークのすまし汁 アイスクリーム
角食 いちごジャム レタス入りミネストローネ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、トマト、パスタ、肉、油、おろし、豆腐、おろし 高野豆腐のフライ 凍り豆腐、白すりごま、卵、白ごま、揚げ油	ごはん 小松菜スープ ベーコン、こまつな、春雨、ホーロー ひじき春巻（たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき）揚げ油 マーボーなす なす、揚げ油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	肉うどん ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ、たまご、だし、水、煮 ごまだんご（塩）白玉もち、黒すりごま、プルーン	五目ごはん 胚芽精米、麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干ししいたけ、グリーンピース、油 味噌汁 豆腐、なめこ、長ねぎ さばの香味揚げ さば切り身、しょうが、にんにく、揚げ油	ビビンパブ 白飯、豚肉、焼き豆腐、マヨネーズ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま 大豆フレークのすまし汁 大豆フレーク、豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ アイスクリーム（牛乳）
21 けいろう ひ 敬老の日	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日	23 しゅうぶん ひ 秋分の日	24 わかめごはん 味噌汁 チキンカツ	25 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ
			いりご菜めし 胚芽精米、麦、炊き込み、みわかめ、白ごま 味噌汁 厚揚げ、こまつな チキンカツ 鶏肉、卵、揚げ油	キーマカレー 白飯、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、おろし、しょうが、にんにく、大豆水煮、ベーコン、油 小松菜とコーンのサラダ こまつな、ホーロー、白ごま、油
28 セルフドック かぼちゃのポタージュ 黄桃缶	29 ごはん けんちん汁 じる みそあじ 味噌味 さんまのかば焼き からし和え	30 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶		
セルフドック 背割のパン、チキンソテー（鶏肉、豚肉） かぼちゃのポタージュ ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、おろし、ベーコン、油、牛乳、豆乳、チーズ 黄桃缶	白飯 けんちん汁 味噌味 鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油 さんまのかば焼き さんま、揚げ油、しょうが、白ごま からし和え 焼き竹輪、ほうれん草、もやし	しょうゆラーメン ソフト麺、豚肉、マヨネーズ、しょうが、にんにく、油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ フレンチポテト（じゃがいも）揚げ油 パイン缶		