

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
<p style="text-align: center;">8月の果物</p> <p>・パイナップル ・バナナ ・キウイ</p> <p>・りんご ・すいか ・オレンジ</p>				ごはん	
				さばのソース焼き	トマトツナスパゲティ
				スティック野菜 豆乳味噌汁 (じゃが芋・白菜) 果物 牛乳 南瓜蒸しパン	麦茶 白菜生姜和え 果物 牛乳 ビスケット
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	手作りパン	五目うどん
豚肉味噌焼き	チキンカツ	チンジャオロース	ポークカレー	なすミートグラタン風	
ひじきの五目煮 味噌汁 (玉葱・なめこ)	白菜ごま和え 味噌汁 (ほうれん草・大根)	胡瓜の醤油和え 味噌汁 (豆腐・えのき)	大根コーンและ スープ (小松菜・しめじ)	ブロッコリーおかか和え スープ (大根・ふのり)	
果物 牛乳 オレンジケーキ	果物 牛乳 ブルーベリージャムサンド	果物 牛乳 お好み焼き	果物 牛乳 セタそうめん	果物 牛乳 焼きおにぎり	
11日	12日	13日	14日	15日	16日
山の日	ごはん	納豆そうめん	焼きうどん	冷や麦	和風スパゲティ
	鶏肉のきのこ煮 胡瓜わかめツナ和え 味噌汁 (じゃが芋・人参) 果物 アイスクリーム ビスケット	ブロッコリーと ウインナーの炒め物 果物 牛乳 クラッカー	トマトと胡瓜のサラダ 果物 牛乳 ビスケット	青のりポテト 果物 牛乳 せんべい	麦茶 小松菜お浸し 果物 牛乳 ビスケット
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん	冷やしたぬきうどん	チンジャオロース	お弁当日	手作りパン	五目うどん
肉じゃが	鶏肉と豆苗の和え物	胡瓜の醤油和え 味噌汁 (豆腐・えのき) 果物 牛乳 お好み焼き		なすミートグラタン風	ブロッコリーおかか和え スープ (大根・ふのり) 果物 牛乳 焼きおにぎり
ひじきのサラダ 味噌汁 (玉葱・しめじ) 果物 牛乳 オレンジケーキ	果物 牛乳・せんべい ゆでとうもろこし	果物 牛乳 お好み焼き	ヨーグルト クラッカー		
25日	26日	27日	28日~ワクワク献立~		30日
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ふりかけごはん	肉味噌スパゲティ
ぶりのマヨネーズ焼き	鶏肉のきのこ煮	炒め納豆	夏野菜スープカレー	豆腐ナゲット	
ほうれん草と人参ナムル 味噌汁 (さつま芋・切干大根) 果物 牛乳 チーズトースト	胡瓜わかめツナ和え 味噌汁 (じゃが芋・人参) 果物 アイスクリーム ウエハース	キャベツとしらすサラダ 味噌汁 (南瓜・長葱) 果物 麦茶・鉄強化チーズ バタークッキー	ブロッコリーサラダ 麦茶 果物 牛乳・ビスケット アップルゼリー	小松菜しめじ和え 味噌汁 (人参・麩) 果物 牛乳 きなこマカロニ	

~8月は「野菜強化月間」もっと野菜を食べよう~

札幌市では、もっと野菜を食べる習慣を身に付けてもらう為毎年8月を「野菜強化月間」、毎月1日を「野菜の日」と定めています。1日に摂りたい野菜の目標量は**350g以上**(野菜の小鉢5皿分)ですが、令和4年度に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民の平均摂取量は284gと約70g(野菜の小鉢1皿分)不足しています。

~野菜の摂取量を増やす工夫~

- ①火を通してかさを減らす(煮物・お浸し・汁物など)
- ②多めに調理し、野菜のおかずの作り置きや、切り置き茹で置きの野菜を常備しておく
- ③下処理いらずの冷凍野菜やカット野菜を活用する
- ④肉・魚料理の付け合わせや汁物の具材に野菜をたっぷり使用する
- ⑤外食やコンビニでは、野菜の多いメニューを選ぶ