

# SUKSK(スクスク)メニュー 認定基準

地産地消を取り入れ、  
可能な限り山形市産の食材  
を使用しましょう。

## 1 SUKSK(スクスク)三ツ星メニュー



下記2、3、4がそろったメニューを提供する。

## 2 食塩控えめメニュー



1食または1品あたりの食塩相当量がちょうどよいメニューを提供する。  
(山形市の1日の目標量は、男性8.8g、女性8.0g)

- ① 1食3.0g未満(650kcal未満の場合)又は3.5g未満 (650~850kcalの場合)
- ② 単品の場合は100gあたり1.0g未満。

## 3 野菜たっぷりメニュー



野菜をしっかり食べられるメニューを提供する。  
(1日の野菜摂取の目標量は350g)

- ① 1食の場合  
緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類、海藻類も含む)が  
総重量(生の重量)140g以上である。
- ② 1品の場合  
緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜(いも類、きのこ類、海藻類も含む)が  
総重量(生の重量)70g以上である。

サラダバーなども可。(70g野菜の見本を掲示)

※野菜の漬物は(塩分の過剰摂取につながるため)副菜には含まない。

## 4 栄養バランスメニュー



栄養バランスのよいメニューを提供する。

1食での提供のみ

- ・料理の組み合わせの目安は、「主食」+「主菜」+「副菜」とする。
- ・1食エネルギー量 650~850kcal