別紙

山形市ＳＵＫＳＫ（スクスク）メニュー認定基準

（１）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控えめの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　１品の場合は100gあたり1.0g未満 ①②共に、地産地消を取り入れ可能な限り山形市産の食材を使用する。 ※　食塩量を表示する	
（２）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食で緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜（いも類、きのこ類、海藻類も含む）が140g以上である。 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。 ②　１品７０ｇ以上の野菜使用（生の重量） ①②共に、地産地消を取り入れ可能な限り山形市産の食材を使用する。 サラダバーなども可。（７０ｇ野菜の見本を掲示） ※　野菜の量を表示する	
（３）バランスメニュー	栄養バランスのいいメニューを提供する。
①１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 地産地消を取り入れ可能な限り山形市産の食材を使用する。 ※　エネルギー量を表示する	
（４）ＳＵＫＳＫ（スクスク）減塩メニュー	(1)(2)(3)そろったメニュー。
①　(1)(2)(3)を満たすもの ②　山形市開発メニューを提供する（令和元年度開発済み） ・白身魚のアクアパッツァ　・雑穀ごはん ・焼き大根のサラダ　・茸とセロリのマリネ	

（１）山形市の目標量参考、　（２）スマートミール基準参考　、（３）食事バランスガイド参考