

SUJKSK(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 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です。)

- 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。
- ※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 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）

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

※エネルギー量を表示する。

4-1 SUJKSK(スクスク)減塩メニュー



上記1、2、3がそろったメニューを提供する。

4-2 山形市開発メニュー



山形市開発メニュー（令和元年度開発済み）を提供する。