

2025年度

## 9月献立表

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
			前期期末考査①	前期期末考査②
他人丼 味噌汁 冷奴	醤油ラーメン 青のりポテト 果物	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ お浸し	海鮮炒飯 スープ ギョウザ	ポークカレー スープ 福神漬 デザート
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
前期期末考査③	前期期末考査④			
麻婆豆腐丼 スープ ナムル	ミートスパゲティ スープ グリーンサラダ	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 もやしと卵の 炒め物	五目ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐の 野菜あんかけ	バターライス スープカレー デザート
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
敬老の日	就職試験解禁日			専門学校見学会1～3年
<b>敬老の日</b>	ハヤシライス スープ デザート	ごはん 味噌汁 肉豆腐 きんぴらごぼう	どうもろこしごはん 味噌汁 タンドリーチキン	カレーうどん コロッケ フルーツ杏仁  ※4年のみ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
	秋分の日			
三色丼 味噌汁 しゅうまい	<b>秋分の日</b>	ごはん 豚汁 魚のフライ ゆかり和え	わかめごはん 味噌汁 筑前煮	チキンカレー スープ デザート
29 (月)	30 (月)			
前夜祭	東定フェス・前期終業式			
豚キムチ丼 味噌汁 大根サラダ	オム焼きそば スープ デザート		* 時間は17:00～17:30です。 * メニューは変更になる場合があります。	

9月は「食生活改善普及運動」についてです。

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。食生活改善普及運動は、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「食塩摂取量の減少」等に焦点を当て、食生活の改善を目的としています。

1日の野菜摂取量の目標量は350gです。副菜(小鉢やサラダ)で摂ると、5皿程度(1皿70g)が目安です。手に入れやすい野菜を上手に組み合わせて、1日1皿プラスしてみましょう。

1日の食塩摂取量の目標量(15歳以上)は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。令和5年「国民健康・栄養調査」によると、食塩摂取量の現状は、男性10.7g、女性9.1gと目標量を大きく上回っています。麺類の汁は残したり、だしや香辛料を使って調味料を減らし、おいしく減塩をしましょう。