

2026年度

9月献立表

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
		教科指導訪問	前期期末考査①	前期期末考査②
	オム焼きそば スープ デザート	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ	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
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
前期期末考査③	前期期末考査④	生活体験発表大会 (地区)	東定フェス準備期間 (～9/25)	
三色丼 味噌汁 おかか和え	塩ラーメン 青のりポテト 果物	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	五目ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐	バターライス スープカレー デザート
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
		就職試験解禁日		
親子丼 味噌汁 浅漬け	カレーうどん コロッケ デザート	ごはん 味噌汁 肉豆腐 金平ごぼう	とうもろこしごはん 味噌汁 タンドリーチキン	ハヤシライス スープ デザート
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
	秋分の日			
敬老の日	国民の休日	秋分の日	わかめごはん 味噌汁 筑前煮	チキンカレー スープ 福神漬 盛り合わせサラダ
28 (月)	29 (月)	30 (月)		
東定フェス終日準備	東定フェス①	東定フェス②・前期終業式		
豚キムチ丼 味噌汁 大根サラダ	ミートスパゲティ スープ グリーンサラダ	ごはん 豚汁 魚のフライ ゆかり和え	*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。