

2がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
3 せつぶんこんだて てまきのり ふくまめ ツナサラダ ハム たまごやき ごはん すましじる	4 だいずプリン キャベツサラダ クラムチャウダー コッペパン	5 ほうれんそうのナムル にくパオズ なまあげのちゅうかにこみ むぎごはん	6 いちごゼリー チーズサラダ ワンタンスープ あげパン	7 うのはないり いわしのごまみそに ごはん のっぺいじる
10 かいそうのあえもの まめみそ すきやきに むぎごはん	11 けんこくきねんのひ ちゅうかめん	12 こまつなと もやしのごまあえ あつやきたまご ふゆやさいのみそしる ごもとりめし	13 もやしのナムル ミニはるまき チャンポンめんのしる ちゅうかめん	14 チョコクレープ コーンサラダ ハヤシライス
17 パンサンズー ニラととりだんごのちゅうかふう キムたくごはん みそしる	18 きりぼし だいごんのふくめに さけのしおこうじやき ごはん ふのみそしる	19 しょくいくのひ (あいづのグルメ) ポイルキャベツ ソースカツ むぎごはん さつまじる	20 フルーツヨーグルトあえ ぶたにくとだいずのタチャップに くらまるパン	21 のりあえ とりにくのくわやき すいとんいり とんじる ごはん
24 ぶりかえきゅうじつ ちゅうかめん	25 2がつおたんじょうび おいらいこんだて Happy Birthday! むぎごはん	26 ひじきいりおひたし とりのからあげ むぎごはん うちめじる	27 いちご きりぼしだいごと ツナのあえもの ソフトめん カレーうどんのしる	28 ほうれんそうのおひたし プリのあまからあげに ごはん とりごぼうじる

2025年の方角は「西南西」

恵方巻



その年の恵方（年神さまがいるとされる方角）を向いて、無言で巻きずしを丸かじりすると、その年は良いことがあると言われています。

2月3日の節分こんだては、自分たちでのり巻きを作り、恵方巻のようにして食べる予定です。



2がつのきゅうしょくよてい

3 (月)	せつぶんこんだて
11 (水)	けんこくきねんのひ
19 (水)	しょくいくのひ (あいづグルメ)
23 (日)	てんのうたんじょうび
24 (月)	ぶりかえきゅうじつ
25 (水)	2がつおたんじょうびおいらいこんだて



日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	23時～ たんぱく質 摂取 推奨量	
3月	◇半分こんだて						604 kcal	
	ごはん 手巻きのみ		手巻きのみ	米			31.1 g	
	玉子焼き ハム		玉子焼き, ポンレスハム				19.7 g	
	ツナサラダ	○	ツナ油漬	大豆アミノ酸	にんじん	キャベツ, 玉ねぎ	2.6 g	
	すまし汁 節分福豆		豆腐, かつお節 節分福豆 (大豆)	ふ	にんじん, ほうれんそう	ぶなしめじ, えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, 酒, 白だし, かつおだし, 塩	
4月	コッペパン			小麦粉			619 kcal	
	キャベツサラダ	○		さとう	油	にんじん	25.3 g	
	クラムチャウダー		あさり, 無塩バター	マカロニ, じゃがいも	バター	にんじん	20.7 g	
	大豆プリン		大豆プリン				2.3 g	
5月	麦ごはん			米, 麦			639 kcal	
	生揚げの中華煮込み 肉パオズ	○	生揚げ, 豚肉 肉パオズ(ソーロンポー)	かたくり粉, さとう	油	にんじん, 青ピーマン	しょうゆ, だし, 中華だし, 塩	
	ほうれん草のナムル			さとう	ごま油, 白ごま	ほうれんそう	りょくとうもやし, ねぎ	
6月	揚げパン			小麦粉, さとう, 砂糖	油		605 kcal	
	ワタンスープ	○	豚肉	ワタンスープ	ごま油	ほうれんそう, にんじん	たけのこ, ねぎ, しょうが	
	チーズサラダ		チーズ		油	にんじん	キャベツ, コーン	
	いちごゼリー						いちごゼリー	
7月	ごはん			米			598 kcal	
	いわしのごまみそ煮	○	いわしのごまみそ煮	さとう	油	にんじん	ねぎ, 干しいたけ, ごぼう	
	うの花いり のっぺい汁		おから, 鶏ひき肉 鶏肉, かまぼこ, かつお節	さといも, こんにゃく, かたくり粉	にんじん	ごぼう, 干しいたけ, たけのこ	しょうゆ, みりん, 酒, かつおだし	
10月	麦ごはん			米, 麦			639 kcal	
	ずきやき煮	○	豚肉, 焼き豆腐	糸こんにゃく, ふ, さとう	油	にんじん	ねぎ, はくさい, えのきたけ	
	海藻のあえもの 豆みそ		海藻みそ 大豆, みそ	さとう	ごま油	にんじん	キャベツ	
11月	建国記念の日							
12月	五目とりめし	○	鶏肉, 油揚げ	米, 糸こんにゃく, さとう	油	にんじん	干しいたけ, ごぼう, 枝豆	
	厚焼き玉子		厚焼き玉子					
	小松菜ともやしのごまあえ			さとう	白ごま	ごま油	りょくとうもやし	
13月	冬野菜のみそ汁		ごうや豆腐, かつお節, みそ	じゃがいも	にんじん		れんこん, だいこん, はくさい, ねぎ	
	チャンポンめん	○	豚肉, えび	中華めん, かたくり粉	油, ごま油	にんじん	キャベツ, たけのこ, 干しいたけ, きくらげ, しょうが, にんにく	
	ミニ巻 もやしのナムル		巻 もやし	さとう	白ごま, 油	ほうれんそう	りょくとうもやし, ねぎ	
14月	ハヤシライス	○	豚肉	米, 麦, じゃがいも	油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, 枝豆, にんにく	
	コーンサラダ			さとう	油	にんじん	キャベツ, コーン	
	パレンティンデザート			チョコレート				
17月	◇ふくしま健康応援メニュー						639 kcal	
	キムたくごはん	○	豚ひき肉	米, さとう	油, ごま油	にんじん	はくさい(キムチ), たくあん(だいこん), ねぎ	
	パンサンスー 二郎と鶏団子の中華風みそ汁		無塩ポンスレスハム 鶏つくね, 豆腐, みそ	はるさめ, さとう	油, ごま油	にんじん, にら	りょくとうもやし, キャベツ	
18月	ごはん			米			602 kcal	
	鯉の塩こうじ焼き	○	鯉	塩こうじ			しょうが	
	切り干し大根の詰め煮 鯉のみそ汁		鶏肉, さつま揚げ, 油揚げ みそ, かつお節	三温糖	油	にんじん	しょうが, だいこん	
19月	◇食育の日(食神グルメ)						639 kcal	
	ソースカツ丼	○	豚カツ	米, 麦, 三温糖	油		中濃ソース, かつお節, しょうゆ, みりん, かつおだし	
	ポイルキャベツ さつま汁		鶏肉, みそ, かつお節	さといも, こんにゃく	にんじん	にんじん	キャベツ だいこん, ねぎ	
20月	黒丸パン			小麦粉, 黒砂糖			640 kcal	
	豚肉と大豆のケチャップ煮	○	豚肉, 大豆	じゃがいも, さとう	油	にんじん, パセリ	玉ねぎ, にんにく	
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト				フルーツ, 砂糖, しょうゆ	
21月	ごはん			米			603 kcal	
	鶏肉のくわ焼き のりあえ	○	鶏肉	さとう	油		しょうが, にんにく	
	すいとん入り豚汁		豆腐, 豚肉, みそ, かつお節	きざみのり じゃがいも, こんにゃく, すいとん	にんじん	ごま油	りょくとうもやし しょうゆ, 白だし	
24月	ふりかきうらじつ 2がつのおたんじょうび 振替休日 (2/23 天皇誕生日)							
25月	ビビンバ	○	豚肉, 焼肉玉子	米, 麦, こんにゃく, 三温糖	油, ごま油, 白ごま	ごま油, にんじん	ぜんまい, もやし, だいこん, ねぎ, しょうが, にんにく	
	五目スープ		鶏肉	マロニー		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, 干しいたけ, きくらげ	
	はるかぜりー						はるかぜりー	
26月	麦ごはん			米, 麦			621 kcal	
	鶏のから揚げ	○	鶏肉	かたくり粉	油		しょうが, にんにく	
	ひじき入りおひたし 打ち豆汁		ひじき	さとう	油	にんじん, ごま油	りょくとうもやし, コーン	
27月	カレーうどん	○	打豆(大豆), 油揚げ, みそ, かつお節	じゃがいも	油	ほうれんそう, にんじん	だいたい	
	切干大根とツナのあえもの いちご		豚肉, かつお節 ツナ油漬	ソフトめん, じゃがいも, かたくり粉 さとう	油	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, ねぎ	
	ごはん			米				
28月	ブリの甘辛揚げ煮	○	ぶり	さとう, かたくり粉	油		しょうゆ, みりん	
	ほうれん草のおひたし					ほうれんそう, にんじん	りょくとうもやし	
	とりごぼり汁		鶏肉, 豆腐, みそ, かつお節	さといも, こんにゃく	油	にんじん	ごぼう, だいこん, はくさい, ねぎ	

*食材の都合等で、こんだて内容が変更になる場合があります。*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。