

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 | 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 パンサンスー 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 | 25 2がつおたんじょうび おいらいこんだて Happy Birthday! | 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 カレーうどんのしる ソフトめん | 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 | | ずし酢 | 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 | | | 玉ねぎ, ぶなしめじ | 2.3 g |
| 5月 | 麦ごはん | | | 米, 麦 | | | 639 kcal |
| | 生揚げの中華煮込み 肉ハオズ | ○ | 生揚げ, 豚肉 肉ハオズ(ソーロンポー) | かたくり粉, さとう | 油 | にんじん, 青ピーマン | 28.9 g |
| | ほうれん草のナムル | | | さとう | ごま油, 白ごま | ほうれんそう | 20.4 g |
| 6月 | 揚げパン | | | 小麦粉, さとう, 砂糖 | 油 | | 2.1 g |
| | 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 | 605 kcal |
| | チーズサラダ | | チーズ | | 油 | にんじん | 22.9 g |
| | いちごゼリー | | | | | | 20.5 g |
| 7月 | ごはん | | | 米 | | | 2.6 g |
| | いわしのごまみそ煮 | ○ | いわしのごまみそ煮 | | | | 598 kcal |
| | 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 | さとう | 油 | にんじん | 26.4 g |
| | 麦ごはん | | | さとう | ごま油, 白ごま | ほうれんそう | 17.0 g |
| 10月 | 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 | 2.1 g |
| | 海藻のあえもの 豆みそ | | 海藻みそ | さとう | ごま油 | にんじん | 639 kcal |
| | | | 大豆, みそ | かたくり粉, さとう | 油 | にんじん | 26.3 g |
| 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 | 630 kcal |
| | 厚焼き玉子 | | 厚焼き玉子 | | | | 29.3 g |
| | 小松菜ともやしのごまあえ | | | さとう | 白ごま | ごま油 | 20.4 g |
| 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 | 2.6 g |
| | 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 | 602 kcal |
| | ミニ巻 もやしのナムル | | 巻物 | さとう | 白ごま, 油 | ほうれんそう | 28.1 g |
| 14月 | ハヤシライス | ○ | 豚肉 | 米, 麦, じゃがいも | 油 | にんじん | 709 kcal |
| | コーンサラダ | | | さとう | 油 | にんじん | 22.3 g |
| | パレンティンデザート | | | チョコレート | | | 22.9 g |
| 17月 | ◇ふくしま健康応援メニュー | | | | | | 638 kcal |
| | キムたくごはん | ○ | 豚ひき肉 | 米, さとう | 油, ごま油 | にんじん | 28.9 g |
| | 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 | 23.2 g |
| 18月 | ごはん | | | 米 | | | 602 kcal |
| | 鯉の塩こうじ焼き | ○ | 鯉 | 塩こうじ | | | 29.0 g |
| | 切り干し大根の含め煮 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 | 18.2 g |
| 19月 | ◇食育の日(食神グルメ) | | | | | | 635 kcal |
| | ソースカツ丼 | ○ | 豚カツ | 米, 麦, 三温糖 | 油 | | 24.4 g |
| | ポイルキャベツ さつま汁 | | 鶏肉, みそ, かつお節 | さとう | 油 | にんじん | 14.3 g |
| 20月 | 黒丸パン | | | 小麦粉, 黒砂糖 | | | 2.6 g |
| | 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 | 640 kcal |
| | フルーツヨーグルトあえ | | ヨーグルト | | | | 28.7 g |
| 21月 | ごはん | | | 米 | | | 14.9 g |
| | 鶏肉のくわ焼き のりあえ | ○ | 鶏肉 | さとう | 油 | | 603 kcal |
| | 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 | 油 | にんじん | 32.5 g |
| 24月 | ふりかきさけうじつ 振替休日(2/23 天皇誕生日) | | | | | | |
| 25月 | ***** 2がつ おたんじょうびおいわいこんだて ***** | | | | | | |
| | ピビンバ | ○ | 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 | 618 kcal |
| | 五目スープ はるかぜりー | | 鶏肉 | マロニー | | にんじん, チンゲンサイ | 26.4 g |
| 26月 | 麦ごはん | | | 米, 麦 | | | 17.2 g |
| | 鶏のから揚げ ひじき入りおひたし | ○ | 鶏肉 | かたくり粉 | 油 | にんじん, ごま油 | 2.1 g |
| | 打ち豆汁 | | ひじき | さとう | 油 | にんじん, ごま油 | 26.8 g |
| 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 | にんじん, ごま油 | 19.3 g |
| | 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 | 2.0 g |
| | | | | | | | 619 kcal |
| 28月 | ごはん | | | 米 | | | 28.9 g |
| | ブリの甘辛揚げ煮 | ○ | ぶり | さとう, かたくり粉 | 油 | | 2.0 g |
| | ほうれん草のおひたし とりごぼり汁 | | | さとう, かたくり粉 | 油 | ほうれんそう, にんじん | 605 kcal |

*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。