

# 2月のこんにゃく

月	火	水	木	金	土
		1 	2 	3 	4 
		ごはん、武者汁 鶏の醤油香り揚げ もずくの酢のもの	スパゲッティ、パン 野菜スープ 人参サラダ	ごもくごはん、黒糖大豆 いわしのつみれ汁 いわしバーグ	ハヤシライス 野菜スープ 黒ゴマプリン
6 	7 	8 	9 	10 	
むぎごはん、たまご 麦御飯、卵スープ とうふ 豆乳グラタン ナムル	ごはん、だいず ゴホウと大豆のキーマ カレー、すまし汁 ブロッコリーサラダ	パン、コーンスープ パリツオーネ ゼリー、牛乳	ごはん、のっぺい汁 魚の胡麻焼き お魚パスタ	とり 鶏サラダ丼、味噌汁 シーザーサラダ くだもの 果物	
13 	14 	15 	16 	17 	
チャンポン、おにぎり サラダ シューマイ	パン、おろこモコ オニオンスープ 中華サラダ	ごはん、みそしる 御飯、味噌汁 チキン南蛮 酢のもの	かんこくふう 韓国風シーチキン丼 すまし汁、サラダ 中学芋	ごはん、さつまじる 魚のキャロットソースかけ 卵の花サラダ	
20 	21 	22 		24 	25 
むぎごはん、ちくぜんに 麦御飯、筑前煮 とうふ、しょうが 豆腐と生姜のスープ バジルのサラダ	タコライス 中華スープ サラダ	ごはん、すまし汁 オムレツ ポパイサラダ		きつねうどん おにぎり サラダ、春巻き	ごはん、みそしる 御飯、味噌汁 とうふ 豆腐のふわふわ揚げ みず 水ようかん
27 	28 	<p>古くは奈良時代（710～784年）に、中国に渡った遣唐使の僧侶等によって伝えられたとされていますが、明確な記録はありません。当初は、寺院の僧侶等の間で、次いで精進料理の普及等に伴い貴族社会や武家社会に伝わり、室町時代（1393～1572年）になってようやく全国的にもかなり浸透したようです。製造も奈良から京都へと伝わり、次第に全国へと広がっていきました。本格的に庶民の食べ物として取り入れられるようになったのは、江戸時代です。</p> <p>◎木綿と絹の違い</p> <p>【木綿豆腐】豆乳に凝固剤を加え、一度固めたものをくずしてから圧力をかけて水分を絞り、再び固めて作ります。この時、豆腐を流し込む箱型にはふきんが敷いてあります。木綿豆腐の表面が凸凹しているのは、木綿の布目がそのままついているからです。</p> <p>【絹ごし豆腐】木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加え、そのまま固めて作ったものです。</p>			
ごはん 御飯、ワカメスープ チーズダッカルビ スタミナサラダ	エビフライサンド ホットドッグ 野菜スープ、サラダ ゼリー、ジュース				