

# 12月1日(月)の給食

623 Kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
鮭の塩焼き	鮭 塩 薄口しょうゆ
酢味噌和え	きゅうり わかめ 板こんにゃく すりごま 白味噌 酢 砂糖
ブロッコリーの サラダ	ブロッコリー かにかま 枝豆 マヨネーズ 塩・こしょう
けんちん汁	大根 木綿豆腐 にんじん 長ねぎ 和風だし 薄口しょうゆ 塩
カルピスゼリー	カルピス アガー 砂糖 水



### <けんちん汁について>

#### <けんちん汁とは？>

大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理。その発祥には諸説あり中国の精進料理である蕎麦(そうめい)料理の一種である蕎麦羹(じやうかう)が日本語に変わったという説。蕎麦羹の漢字で「連長汁」といわれるが「けんちん汁」とは出されるように変わったという説がある。

#### <けんちんの意味と由来は？>

けんちんは、中国から伝わり、禅寺で作られた精進料理(蕎麦料理)の一種です。風変わりな名称は、片言の中国語から来たものと考えられています。種類の野菜をせんせりして取り合わせることを油を用いて、調理することが多いので

#### けんちん汁(けんちんしる)

エネルギー	46kcal
ビタミンC	6mg
食物繊維	2.7g
食塩	1.3g
コカネシウム	33mg

#### <けんちん汁の健康効果は？>

美容や健康に良いけんちん汁は、ビタミンやミネラルが豊富で、免疫力の向上や抗酸化作用が期待できます。

#### <けんちん汁はこの県の郷土料理ですか？>

けんちん汁はもともと発祥とされる神奈川県をばじり、岩手県、大分県、茨城県などいくつかの県で郷土料理として食されているが、具材はそれぞれ異なる。岩手県では肉は入れず、豆腐を油でよく炒めて煮込む状態が特徴。

#### <けんちん汁と豚汁の違いは何ですか？>

豚汁とけんちん汁の大きな違いは、けんちん汁に使う具材は一度油で炒められているところ。豚汁は、そのまま汁の強い根菜などを煮込んで、味付けは、しょうがやねぎの薬味を添えるので風味もよく、単に汁そのものとは違って、玄菜にも合わせやすいという点で、多く好まれて食されています。

#### けんちん汁の作り方

材料(2人分) 大根 2cm(60g) 水 200cc 枝豆 100g(150g) しょうが 1cm(10g) 豆腐 100g(150g) 油 大根は、はく、しょうがは、すりおろす。枝豆は、ゆで、皮をむく。豆腐は、油で炒める。鍋に油、材料、水を入れ、煮込む。仕上げにしょうが、枝豆、豆腐を加え、味付けを完了。

①豆腐は油で炒める。②大根は、はく、しょうがは、すりおろす。枝豆は、ゆで、皮をむく。③鍋に油、材料、水を入れ、煮込む。④仕上げにしょうが、枝豆、豆腐を加え、味付けを完了。



本日で、2学期の  
集団給食は終了です

