

# 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 <sup>水</sup> 砂糖



### 〈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「普茶(ふさ)」料理の一派である「巻茶(まきぢゆ)」が日本語になったといわれる。また、「支那長寺(支那長寺)」で「建長汁」といいつたのが「けんちん汁」と呼ばれるようにな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(普茶料理)の一種です。風変わりな名称は、片言の中国語が訛ったものと考えられています。の種々の野菜をせんべつしています。の種々の野菜をせんべつして取り合わせることが「けんちん」の由来です。

#### 〈けんちん汁はどの県の郷土料理ですか?〉

「けんちん汁」はどこで発祥とされるか? 神奈川県、岩手県、大分県、茨城県などいくつのかの県で「郷土料理」として食されているが、具材はそれぞれ異る。岩手県では肉は入れず、豆腐を油でよく炒めてそぼろ状にするのが特徴。

〈けんちん汁の栄養価〉  
エネルギー 50kcal  
ビタミンC 6mg  
食物繊維 2.7g  
食塩 1.3g  
コレステロール 33mg

〈けんちん汁の健康効果〉  
美容や健康に良いといわれる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「けんちん汁に使う野菜は一度炒めてから煮ている」ということです。両方とも、炒めたりまで豚汁の特徴的な野菜などを複数種類使い、味付けで味付けし、しかも「やわらか」の要領を添えるので、豚汁も良くなり、簡単に調理することができるのです。

〈けんちん汁を食べる意味〉  
けんちん汁は主に関東地方の冬季の行事に飲むけんちん汁は、暖かい時期に身体を温めるために飲んでいました。

#### 〈豚汁の作り方〉

(材料)(1kg)  
大根(2kg) みじかみ4枚  
玉ねぎ(1kg) もやし2kg  
長ねぎ(3丁)(1kg) せんべつ1kg  
大根2kg(6kg) うつらじゆ1kg  
玉ねぎ(2kg) みじかみ1kg  
長ねぎ(2kg) せんべつ1kg  
大根5kg(15kg) せんべつ1kg  
水(適量) おひき1kg(適量)

の豆腐はオーブンで20分ほど  
分ほどの水を大根に入れて、  
3~4cmに切る  
②こぼれはざさき、こじてねは  
豆腐にのせる材料を  
豆腐にのせる  
③煮立ったらアツズン調味  
おひき5kg(15kg) おひき1kg(適量)  
おひき完成



本日で、2学期の  
集団給食は終了です

