

今月の献立紹介



ごはん

牛乳

あじフライ

☀️ けんちゃん汁 ☀️

すだち風味漬

けんちゃん汁

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量（4人分）	作 り 方
○ 鶏もも肉	40g	① だしをとる。（※料理の基本「だしの取り方」参照）
○ ごぼう	10cm（40g）	② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ にんじん	2cm（20g）	③ ごぼうは斜め切り、にんじんはいちょう切り、板こんにゃく、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。
○ 板こんにゃく	1/8枚（35g）	④ 鍋に①のだしを入れ、②と③のねぎ以外の材料を火の通りにくい順に入れて煮る。
○ 焼豆腐	1/4丁（80g）	⑤ 具材に火が通ったら、Aの調味料とねぎを入れ、最後にごま油を入れて仕上げる。
○ ねぎ	2本（20g）	
A { 食塩	少々	
うす口醤油	大さじ1	
○ ごま油	少々	
○ 煮干しだし	480mL	

けんちゃん汁

「けんちゃん汁」はしょうゆをベースにあっさりとした味つけで野菜や豆腐、里芋などたくさんの具が入った神奈川県の郷土料理のひとつです。神奈川県鎌倉市にある建長寺の修行僧が精進料理として作っていたため、「建長汁」がなまって「けんちゃん汁」になったといわれています。