



# 今月の献立紹介



ごはん

牛乳

☀️ けの汁 ☀️

イカメンチ

ポイルやさい

## けの汁



※ 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	
○ だいこん	40g	① だいこん、ごぼう、にんじん、油揚げ、こんにゃくは1cm角、ぜんまい水煮は1cmの長さに切る。 ② さばの削り節と昆布でだしをとる。 ③ ②に①の食品を火の通りにくいものから順に入れて煮る。 ④ ③に火が通ったら、大豆水煮、水で戻した高野豆腐を入れる。 ⑤ ④にだし汁で溶いたみそ、赤みそを入れて仕上げる。	
○ ごぼう	35g		
○ にんじん	30g		
○ ぜんまい水煮	20g		
○ 大豆水煮	25g		
○ 高野豆腐(刻み)	10g		
○ 油揚げ	10g		
○ こんにゃく	50g		
○ みそ	大さじ2		
○ 赤みそ	大さじ1		
┌ さば削り節	10g		
	└ 昆布		2g
	└ 水		500mL

## けの汁

『けの汁』は津軽地方に伝わる郷土料理で、だいこん・にんじん・ごぼう・山菜・高野豆腐・豆などを細かくあらね状に切って煮込み、みそやしょうゆで味付けしたものです。かゆに添えたり、かけたりして食べる汁という意味の「かゆの汁」がなまって「けの汁」になったといわれています。