なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



11月16日(月)

＜ きょうのこんだて ＞

そぼろごはん

ぎゅうにゅう

けんちんじる

＜栄養量（小学校/中学校)＞

エネルギー(Kcal)	645/819
たんぱく質(g)	25.0/30.9
脂質(g)	20.5/24.5
食塩相当量(g)	2.3/3.0
カルシウム(mg)	328/364

今日のお話は「けんちん汁」についてです。けんちん汁は、私たちが住む神奈川県の郷土料理で、鎌倉市にある建長寺発祥の精進料理です。お坊さんが作った汁物が始まりで、最初は「けんちょう汁」と呼んでいましたが、いつしか「けんちん汁」になったようです。油で材料を炒めてから、だし汁で煮込んで作る汁物で、里芋やだいこん、にんじん、ごぼう、豆腐、こんにゃくなど多くの食材を使っています。今日は里芋の代わりにじゃが芋を使用しています。