

やさい ぶたにく いた  
野菜と豚肉のみそ炒め

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

さわらのホイル焼き

副菜皿

はん  
ご飯

けんちん汁

飯椀

## 「建長寺」発祥！ 精進料理の「けんちん汁」

けんちん汁は、日本全国で食べられている、日本人にとってなじみ深い汁物です。その呼び名は、鎌倉時代に建てられた建長寺が発祥といわれています。「けんちん汁」が、いつの間にか「けんちん汁」となり、全国に広まったそうです。

けんちん汁は、お寺で生まれた料理であるため、「精進料理」です。本来は、昆布や椎茸からだしを取り、具材も含め肉や魚などを使いません。こうした「精進料理」は、伝統的な「和食」の代表例です。

### 給食室の様子

〔さわらのホイル焼き〕 さわらに下味をつけ、バターで炒めた野菜をのせ、ホイルを被せた鉄板で蒸し焼きにしました。

