

# 9月15日(水)

揚げ大豆ご飯

けんちん煮

もやしと青菜の酢の物

牛乳

**けんちん** けんちんの名称の由来は、鎌倉の  
けんちょうじ建長寺というお寺にあります。このお寺では、昔、  
お坊さんたちが寒い日に身体を温めるため、汁を  
作って食べていました。昔のお坊さんは、魚や動物  
のお肉を食べてはいけなかったことになっていま  
した。そのため、たんぱく質や脂肪をとることが  
できませんでした。そこで考え出されたのがこの  
けんちょうじ建長寺汁だったのです。いろいろな野菜を油で炒  
め、豆腐を入れてたんぱく質と脂肪をとれるよう  
にしました。このけんちょうじ建長寺汁がなまってけんちん汁  
といわれるようになりました。

ごぼう : 青森  
にんじん : 北海道  
だいこん : 青森  
じゃがいも : 北海道  
長ねぎ : 青森  
もやし : 栃木  
こまつな : 埼玉  
豚肉 : 群馬