

# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月3日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

ちらしずし

ぎゅうにゅう  
牛乳

ふ じる  
麩のすまし汁

さいきょうや  
さわらの西京焼き

な はな  
菜の花あえ

ひなあられ

## ◀ 桃の節句 ▶

きょう がつ みつ か  
今日3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりは、おんな こ すこ せい  
長と幸せを願う行事です。きゅうれき もも はな さき せつ  
旧暦では桃の花の咲く季節にあたるため、「桃の  
せつ く  
節句」ともいいます。ひなにんぎょう かざ  
ひな人形を飾り、ちらしずし  
ちらしずし、はまぐりのお吸い物や  
しろざけ  
白酒、ひしもちなどをいただきます。

では、ここで給食の「ひなあられ」からクイズです。きょう しろく  
今日は4色のひなあ  
られですが、このひなあられの色には、どんな意味があるでしょうか？

- ① お祝い ② 喜怒哀楽 ③ 四季



せいがい  
正解は③の「四季」です。ひなあられの4色は、しき  
四季（4つの季節）を表  
していると考えられています。ピンクはさくら、みどり なつ あおあお きぎ  
緑は夏で青々とした木々、  
きいろ こうよう は しろ ま しろ ゆき あらわ  
黄色は紅葉した葉、白は真っ白な雪を表しており、1年を通して健康に過ご  
せますように願いが込められています。また、きょう きゅうしよく はる しゅん  
今日の給食では、春が旬の  
「さわら」をさいきょうや  
西京焼きに、季節の野菜「菜の花」をあえものつか  
を和え物に使いました。菜  
の花は、はな にが あじ とくちよう  
ほろ苦い味わいが特徴です。ぜひ春を感じてくださいね ^ ^

ごはんにあまず ま すめし  
甘酢を混ぜた酢飯に、  
ちらしずし ぐ ま  
ちらし寿司の具を混ぜていると  
ころ。あまず ぐ かいま  
甘酢と具と2回混ぜないとい  
けないので、いつもの混ぜご飯よ  
りちよっとたいへん  
大変です。



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月4日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

ハヤシライス(麦ごはん ハヤシライスの具) 牛乳

青のりマヨいりこ

フルーツミックス

## ◀ ハヤシライス ▶

今日は、中3のリクエストメニューにも挙がった「ハヤシライス」です。ハヤシライスは、薄切りの牛肉と玉ねぎを炒めて、デミグラスソースで煮込み、ごはんにかけて食べる料理です。明治時代に外国からもたらされた「ハッシュドビーフ」という料理が日本でアレンジされて、ハヤシライスが生まれました。今日は小学校の量で、1人当たり100g以上の野菜を使っているため、栄養もたっぷりです。ごはんにはハヤシライスの具をかけて食べてくださいね。

給食のハヤシライスの具は、ブラウンルウから手作りして作っています。ブラウンルウは、小麦粉とバターで作ります。作り方は、バターと小麦粉を釜で時間をかけて200度以上になるまでじっくり炒め、茶色に変化させます。火加減に注意しながら、チョコレート色になるまで焦がします。バターと小麦粉の炒めた風味で、何とも言えない香りとコクが生まれます。今日も調理場で一生懸命作りましたので、味わって食べてくれると嬉しいです ^^

### ブラウンルウを作っているところ



バターと小麦粉を

よく炒め



出来上がり！

# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月5日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

米粉入りかぼちゃパン 牛乳 マカロニスープ

おさつレバー カシュナッツサラダ

### ◀ 食生活をふり返ろう① ▶

今日は、「カシュナッツサラダ」です。熊本県産の野菜を使って作りました。では、ここでクイズです。カシューナッツは、どこにできる食べ物でしょうか？

①木にできる ②土の中にできる ③水の中にできる

正解は①の木にできるです。カシューナッツはナッツの仲間です。ナッツは、固い皮や殻に包まれた木の実のことをいいます。そのまま食べてもおいしいですが、今日のようにサラダや、クッキーなどのお菓子に入れてもおいしいです。

さて、早いもので3月になり、今日で5日目です。3月は、卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。給食についても、この1年間を振り返ってみましょう。給食時間の過ごし方や、毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか？衛生に気をつけた給食の準備、食事の前の手洗い、食事のあいさつ、食事のマナー、好き嫌いや栄養バランスなどに気をつけながら、給食時間や毎日の食事の時間を過ごせましたか？今月のこの1年間を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

おさつレバーを作っているところ。おさつレバーに使っているさつまいもも、熊本県産です！



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月6日（木）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

さと いも しる  
里芋のみそ汁

とり て や  
鶏の照り焼き

はるさめ す の も の  
春雨の酢の物

いわ  
お祝いデザート

## ◀ 卒業を前に ▶

今日は、お肉のクイズをします。世界で一番食べられている肉は、なんでしょうか？ ①豚肉 ②鶏肉 ③牛肉

正解は、②の鶏肉です。世界には、牛肉や豚肉を食べることを禁止している宗教があること、他のお肉に比べて価格が安いことなどが理由にあげられます。今日の給食では、鶏肉を使って、中学3年生のリクエストメニュー「鶏の照り焼き」を作りました。

さて、3年生のみなさんは、学校給食を食べるのは今日で最後になりますね。なんだかちょっぴりさみしい気持ちは否めませんが、学校給食がみなさんの成長のお手伝いのできたことが本当にうれしいです。今後のお昼ごはんは、お弁当になる人が多いでしょう。秋に実施した「お弁当の日」で、自分で作る力を身につけた人もいます。これからも、自分の健康は自分で気をつけることができる人になってほしいと願っています。

1・2年生のみなさんは、給食を食べながら、お祝いの気持ちを送りましょう。

したあじ とりにく まい まい てつばん  
下味をつけた鶏肉を1枚1枚鉄板  
に並べているところ



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月10日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

南関揚げ丼(麦ごはん 南関揚げ丼の具)

牛乳

黒糖ビーンズ

ひともじの酢味噌あえ

## ◀ わたしはだれでしょう? ▶

今日は、「わたしはだれでしょう？」クイズをします。これから3つのヒントを出しますので、わたしがだれかを当ててください。

ヒント① 冬を越し、寒さで甘みが増した春先が旬です。

ヒント② 熊本県が指定する「くまもとふるさと伝統野菜」の1つです。

ヒント③ 熊本県には、わたしをぐるぐる巻きつけて作る郷土料理があります。



さて、わたしがだれか分かりましたか？答えは、「ひともじ」です。ひともじは、熊本県の伝統野菜です。見た目が小ねぎに似ていますが、根元の白い部分が丸く大きくなるところが違います。ねぎより細くて、柔らかく甘みがあるのが特ちょうです。

熊本県には、「ひともじのぐるぐる」という郷土料理があります。ひともじをゆでて、青い葉の部分を根元のところにぐるぐると巻きつけたものを、酢味噌で食べる料理です。今日の給食では、ひともじを使って酢味噌あえを作りました。熊本の旬の食べ物を、味わって食べてください ^ ^

熊本県産の「ひともじ」です。全国的には、「わけぎ」と言います。今日は6kgのひともじを使いました。



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月11日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

にく  
カレー肉じゃが

こ  
小いわし  
うめ  
梅の香  
か  
あげ

ごまあえ

## ◀ 食料自給率 ▶

食料自給率しよくりょうじきゅうりつって聞いたこときがありますか？小学生しょうがくせいのみなさんには少しすこ難しいむずかいかもしれません。食料自給率しよくりょうじきゅうりつとは、日本にほんで食たべられている食料しよくりょうのうち、日本国内にほんこくないで生産せいさんされているものわりあいの割合いのことを言いいます。

では、ここでクイズです。日本にほんの食料自給率しよくりょうじきゅうりつは、何なんパーセントパーセントでしょうか？

- ①38%    ②40%    ③42%

正解せいがいは、①の38%です（令和5年度・カロリーベース）。日本にほんは、ほかの国くにに比べてもかなり食料自給率しよくりょうじきゅうりつが低ひくく、多おほくの食料しよくりょうを外国がいこくから輸入ゆにゅうしている国くにです。政府せいふは2030年ねんまでに食糧自給率しよくりょうじきゅうりつを45%にまで引き上げる目標もくひょうを掲かげていますが、ここ数年すうねんよこ横ばいじょうたいの状態じょうたいが続つづいています。今後こんご海外かいがいで異常気象いじょうきしょうなどが起おきたとき、日本にほんに輸入ゆにゅうされる食料しよくりょうがストップストップされるかもしれません。そうになると、どうなるのでしょうか・・・。

私わたしたちは、農業のうぎょうにもっと関かん心しんを持ち、日本にほんで作つくられた食たべ物ものを買かうなどして、守まもっていく必要ひつようがあります。地域ちいきでとれた農産物のうさんぶつを使う「地産地消ちさんちしょう」を行おこなったり、ごはんを中心ちゅうしんにした食しょくじ事じにすると、食料自給率しよくりょうじきゅうりつが上あがることにつながります。心こころがけていきたいですね。

「カレー肉じゃが」の具ぐを炒いためて  
いるところ。給食きゅうしょくでも「地産地消ちさんちしょう」  
を心こころがけています。



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月12日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

ルーローハン(麦ごはん ルーローハンの具) 牛乳

ビーフンスープ パイナップルケーキ

## ◀ 台湾の料理を紹介します！ ▶

ダージャーハオ！（みなさん こんにちは！）

みなさんは、和水町と台湾の都市が交流していることを知っていますか？熊本県内では、台湾の半導体メーカーであるTSMCの進出により、台湾との交流が盛んにおこなわれています。和水町も、台湾の九如郷(きゅうじょきょう)と、昨年5月に、これからお互いの都市の交流を盛んに行って、一緒に発展していきましょう、という約束を交わしました。11月12日には九如郷訪問団のみなさんが和水町を訪れ、和水町で育ったブランド豚の「火の元豚」やみかん、花の香酒造のお酒などを紹介し、おもてなししました。明日3月13日には、菊水中学校の1年2組のみなさんが、九如郷中学校の1年生とオンラインで交流します。和水町でも、台湾との交流の輪が広がっています。

今日の給食は、みなさんに台湾を身近に感じてもらうために、台湾の料理「ルーローハン」と「ビーフンスープ」、「パイナップルケーキ」を作りました。今日の放送では献立の紹介までできないので、クラスにくぼっている紹介の紙を読んで、台湾のことを知ってくださいね。

台湾の料理を味わって食べてください^^

パイナップルケーキの生地を混ぜて作っているところ



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月13日（木）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

しん  
新たまねぎのみそ汁

いわし  
いわしのおかか煮

わふう  
和風ごぼうサラダ

## ◀ま・ご・わ・や・さ・し・い▶

今日は、**なごみランチ**の日です。「まごわやさしい」をテーマに、和水町にある三加和小・中学校と同じ献立を実施しています。「まごわやさしい」は、日本で昔から食べられてきた、食事に取り入れると栄養のバランスがよくなる食材の頭文字をとったものです。では、ここで問題です。**今日の給食に使っている、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材はなんでしょうか？**

(↓1分後に読んでね！)

答えは、「ま」が豆で、「大豆」と「豆腐」と「油揚げ」、「ご」が「ごま」、「わ」が「わかめ」と「ひじき」（わはわかめなどの海藻類のことです）、「や」が新たまねぎやごぼうなどの「野菜」、「さ」が魚で「いわし」、「し」が「えのきたけ」（しはしいたけなどのきのこ類のことです）、「い」が芋類で、「じゃがいも」です。分かりましたか？

今年一年間のなごみランチは、「まごわやさしい」をテーマに、みなさんに給食をお届けしてきました。みなさんは「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を覚えることができましたか？来年のなごみランチは、また違うテーマで実施していこうと思っっているので、楽しみにしててくださいね^^

「まごわやさしい」を覚えて、ぜひ普段の食事に取り入れてくださいね！



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月14日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

(小)ホットドッグ (中)ミルクパン

牛乳

とうにゅう  
豆乳スープ

はる  
春キャベツのサラダ

一食ヨーグルト

## ◀ 食生活をふり返ろう② ▶

皆さん、給食献立表の裏に書いている「ランチタイム」に目を通していますか？今月は「1年間を振り返ろう」という内容です。今日は、食生活について、2つのことを振り返ってみましょう。



### チェック1 「朝ごはんを毎日食べていますか？」

朝ごはんを食べないと元気がでなかったり、おなかがすいて気分が悪くなったりします。それに太りすぎのもとにもなります。朝ごはんは、1日の元気のもとです。しっかり食べてから登校しましょう。

### チェック2 「すききらいせず、なんでも食べましたか？」

どんな食べ物でもおいしく食べられるといいのですが、だれでも少なくとも1つくらいは、苦手な食べ物があると思います。しかし、すききらいが多いと、食事の内容が偏って栄養のバランスが悪くなり、元気がなくなったり、病気の原因になったりします。健康な体を作るためにも、苦手な食べ物も少しずつ食べられるように頑張りましょう。

どうでしたか？この1年を振り返り、次年度につなげましょう！

きょう しょうがっこうぶん  
今日は、小学校分のホットドッグ  
をつく しょうがっこうぶん ちゅうがっこうぶん  
を作りました。小学校分と中学校  
ぶん いっしょにつく むずか  
分を一緒に作ることが難しいの  
で、べつび わけて つく  
で、別日に分けて作っています。



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月17日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

高菜めし

牛乳

だご汁

牛肉入りきんぴら

いちご

## ◀ ふるさとくまさんデー ▶

今日は今年度最後のふるさとくまさんデーです。「阿蘇地域」の食材や郷土料理を紹介します。

まず、「阿蘇高菜」を使った「高菜めし」です。阿蘇高菜は、標高500m以上の高冷地で、年間平均気温約13度という涼しい気候を生かして作られる特産物です。収穫するときは、機械を使わずに1本1本手で折りながら収穫します。そのため、阿蘇地方では高菜の収穫作業のことを「高菜折り」と呼び、阿蘇の春の風物詩となっています。



手で折って収穫します

次に、「だご汁」は熊本県の郷土料理としていろいろな地域で食べられています。県内のだご汁は地域によって異なり、阿蘇地方は味噌を使ったものが主流です。今日のだご汁も、みそ味にしました。

また、阿蘇地域は「あか牛」も有名です。阿蘇地域では、あか牛を草原に放牧し、育てています。今日の給食では、あか牛のかわりに、牛肉を使ったきんぴらにしました。そして、玉名地域で作られた旬の「いちご」です。

熊本・阿蘇の味たっぷりの給食を味わって食べてくださいね ^^

「だご汁」の「だご」をちぎって釜に入れておくと、給食のだご汁のだごは、調理場でこねて手作りしています。



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月18日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

はっぼうさい  
八宝菜

とうふ  
お豆腐シューマイ

じゃこサラダ

## ◀ 食生活をふり返ろう③ ▶

今日は「八宝菜」です。豚肉や野菜など、たくさんの食材を使って作りました。うずらの卵はつるっとしてのどに詰まりやすいので、よくかんで食べましょう。

さて、今日は「1年の振り返り」から、**食事のマナー**について、3つのことを振り返ってみましょう。

チェック①食事のときは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

きちんとしてすることができましたか？

チェック②食器は正しい位置に置き、はしや食器を正しく持っていますか？

チェック③ひじをつかずに、背筋を伸ばしてよい姿勢で食べていますか？

どうでしたか？食事のマナーは、自分も周りも気持ちよく食事ができるようにするためのものです。自分の食事の様子を振り返り、学校だけでなくお家でも、マナーを守って食事をするようにしましょう！

「八宝菜」をクラスごとの食缶につぎ分けているところ。野菜や肉、うずらの卵など、たくさんの食材が入って栄養満点です！



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月19日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

バーガーパン

ぎゅうにゅう  
牛乳

ビーンズスープ

さけ  
鮭チーズフライ はなやさい  
花野菜サラダ (しょうのみ) いわ  
お祝いデザート

## ◀ 花野菜を知ろう ▶

きょうは「花野菜サラダ」です。フライと一緒に、パンに挟んで食べてもいいですね。では、ここで問題です。花野菜サラダに使っている「花野菜」とは、どの野菜のことでしょうか？

こたえは、ブロッコリーとカリフラワーです。ブロッコリーやカリフラワーのもこもこした部分は、「花のつぼみ」が集まった部分です。このつぼみの部分を食べる野菜を、花野菜といいます。

ブロッコリーは、キャベツが突然変異してできた野菜で、さらにブロッコリーが突然変異して、色が白くなったのがカリフラワーです。どちらも1年中売られていますが、11月～3月が旬で、甘みが強くなり、いちばんおいしくなります。つぼみは、植物にとって子孫を残す大切なところのため栄養が豊富で、特にカリフラワーにはビタミンCが、ブロッコリーにはビタミンAとビタミンCが多く含まれています。

きょう きゅうしよく つか はなやさい くまもとけんさん しゅん やさい あじ  
今日の給食に使っている「花野菜」は熊本県産です。旬の野菜を味わって食べましょう ^^

できあがった「花野菜サラダ」を、量を考えながらクラスごとの食缶につき分けているところ。ブロッコリー・カリフラワー、コーン、ツナを和えて作りました。



# 給食ぱくぱくだより

令和7年3月21日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

きのこスープ

ぎゅうにゅう  
牛乳

ペンネミートソース

でこぼんサラダ

### ◀ きのこスープ ▶

今日は、手作りのきのこスープです。今日の給食は、中学校1・2年生だけなので、今まで給食で作ったことのないメニューに初挑戦してみました。普段は小中学校合わせて約450食分の給食を作っていますが、今日は約110食分と、いつもの1/4の人数です。このような時は、普段は出来ないような、手間のかかる料理を作ることができます。

きのこスープの作り方は、まず、きのこなどの野菜を炒め、ホワイトソースを作ります。次に、出来上がったホワイトソースの量を量り、量を考えながらカップへ入れていきます。そして、パン生地を整形し、カップの上にかぶせていきます。最後にオーブンで焼いてできあがりです。初めての料理のお味はいかがですか？

さて、今年度の給食も、今日で最後になりました。ぱくぱくだよりを通して、新たな発見はありましたか？このお便りや給食の時間を通して学んだことを生かして、自分の食生活、健康を守るようになりましょう。また4月になって、お話しできるのを楽しみにしています^^



きのこスープの具を作り、  
カップに入れます

パン生地をかぶせて



オーブンで焼いて完成！

