

給食ぱくぱくだより

令和7年4月10日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

せきはん
赤飯

ぎゅうにゅう
牛乳

じる
のっぺい汁

まつかぜや
松風焼き

きゅうりのおかか漬け

＜ ご入学・ご進級おめでとうございます ☆ ＞

春のあたたかな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのこととお思います。この時期には、環境が変わって体調を崩すこともあります。毎日健康に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とし、規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がけましょう。

さて、今日から給食が始まりました。菊水小・中学校の給食は、中学校のお隣にある、菊水共同調理場で作っています。今年度も、安心して給食が食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて調理に努めていきます。また、このぱくぱくだよりを通して、調理場のことや、食に関する情報を発信していきたいとお思います。1年間よろしくお願いします。

今日は、皆さんの入学や進級をお祝いして、お赤飯を炊きました。主菜の松風焼きも、お祝い事の時に食べられる料理です。毎日が、楽しい給食時間になると嬉しいです ^ ^

まつかぜや えんぎもの りょうり
「松風焼き」は、縁起物として、おせち料理などに用いられます。表面にケシの実やごまをまぶし、裏面には何もないことから、「隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。



給食ぱくぱくだより

令和7年4月14日（月）
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

牛乳

はる や さ い
春野菜カレー

す だ
いりこの酢炊き

フルーツヨーグルト

◀ はる や さ い 春野菜カレー ▶

きょう はる や さ い
今日は「春野菜カレー」です。では、ここで問題です。きょう
は、普段のカレーには入らない野菜が2つ使われています。
それは、何と何でしょうか？



こた
答えは、「たけのこ」と「アスパラガス」です。どちらもはる
野菜です。多くの野菜は1年中お店で買うことができ、季節に関係なく食べ
ることができます。でも、本来の「旬」の時期にとれたものの方が、栄養
が豊富で味も良いと言われています。春に美味しい野菜は、たけのこやア
スパラガスのほかにも、スナップえんどうやグリーンピース、キャベツ、たま
ねぎ、じゃがいもなどいろいろなものがあります。

きゅうしょく
給食では、旬の食べ物や地域の食べ物がたくさん登場します。はじ
めて食べ
る食材もあるかもしれませんが、食わず嫌いをせずに、なんでも食べて、
多くの食材を好きになってほしいと思っています。給食を通して、いろい
ろな食材に触れていきましょう ^^

アスパラガスの茎の下の固い皮
を1つ1つピーラーで向いている
ところ。今日使っているアスパ
ガスもちろん熊本県産です！



給食ぱくぱくだより

令和7年4月15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

しん
新じゃがのみそ汁

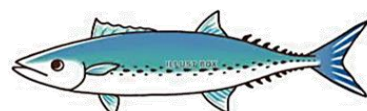
てや
さわらの照り焼き

しそひじきあえ

＜ さわらのお話 ＞

きょう
今日は、「さわらの照り焼き」です。では、ここでクイズです。さわら
かんじ
を漢字で書くと、さかなへんに何と書くでしょう？

- ①春 ②夏 ③秋 ④冬



体長80～100cmくらいあるお魚です

せいかい
正解は①の魚へんに春（鱈）です。その文字の示すとおり、ふゆからはるに
かけて旬を迎える魚です。おなかが細いことから「せまい腹」といわれ、
それが「せわら」になり、「さわら」という名前がついたそうです。

さわらは、大きくなるにつれて名前がかわるため、「出世魚」とも呼ば
れ、とても縁起の良い魚です。今日は、和水町内にある前淵鮮魚店さん
が、さわらを朝早くからさばいて、調理場に届けてくださいました。し
ょうゆなどの調味料に漬け込んで、オーブンで焼いて作っています。旬のさ
わらを、味わって食べてくださいね ^ ^

なごみまち まえぶちせんぎょてん
和水町の前淵鮮魚店さん。いつ
しんせん
も新鮮でおいしいお魚を朝早くか
らさばいて、ちょうりじょう
とど
調理場へ届けてくだ
さいます。



給食ぱくぱくだより

令和7年4月16日（水）
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

どうふ
マーボー豆腐

ぎょうざ

かいそう
海藻サラダ

＜ 給食ができるまでを知ろう ＞

今年度の給食も今日で4日目です。給食時間の準備や後片付けは、スムーズにできているでしょうか？まだ始まったばかりですので、時間がかかったり戸惑うこともあるかもしれませんが、みんなで協力して行いましょう。

さて、みなさんが食べている給食は、調理場でどのように作られているのでしょうか？

まずはじめに、清潔な服装に身支度をし、念入りに手を洗い、器具や調理場内の消毒をします。その後、食材を洗う、切る、加熱するなどの調理をします。加熱をするときは、食材や料理の中心部までしっかり火を通すために、温度計で85度以上になったか確認します。出来上がったら教育長先生や校長先生が、異物が入っていないか、量や味付けはよいかなどを確認するための「検食」を行います。

安全安心な給食を届けるための決まりはほかにもたくさんあり、調理員さんは、その決まりをしっかりと守りながら、毎日作っています。残さず食べてくれると嬉しいです。

安全安心な給食を届けるために、たくさんの決まりを守りながら、心を込めて給食を作っています^^



給食ぱくぱくだより

令和7年4月17日（木）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

たけのこごはん

ぎゅうにゅう
牛乳

じる
すまし汁

あじフライ

ず
ごま酢あえ

＜ 旬のたけのこを使って ＞

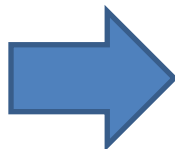
今日は、生のたけのこを使って「たけのこごはん」を作りました。「たけのこ」といえば、春を代表する旬の食べ物ですね。旬とは、その食べ物がたくさんとれておいしい時期のことです。熊本県のたけのこの生産量は全国3位で、ここ和水町は、山鹿市について県内で2番目に多くたけのこが生産されています。

ではここで、たけのこに関するクイズです。たけのこは、竹のどの部分を食べているでしょう？ ①葉っぱ ②茎 ③根っこ

答えは、②の茎です。たけのこは、土から出てきたばかりの、小さな竹の茎の部分です。おいしいたけのこを掘るためには、たけのこの頭が土から出るか、出ないか分からない位の小さな時に見つけて、たけのこの周りの土をそっと取り除いて掘り出します。土の中に隠れていたたけのこは、とてもやわらかくておいしく、今の季節しか食べることをできないごちそうです。

今日使ったたけのこは、和水町江田の西川茂さんが掘られた、和水町産のたけのこです。生のたけのこならではのおいしさを、味わって食べてください ^^

たけのこはあく抜きをしてから使います。米ぬかと鷹の爪を入れたお湯で、たけのこをゆでているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年4月18日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

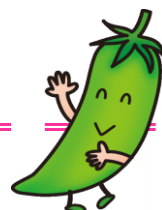
●今日の献立●

フレンチトースト

ぎゅうにゅう
牛乳

はる やさい
春野菜のポトフ

カシュナツツサラダ



＜ 春に^{はる}おいしい野菜^{やさい} ＞

今日は、^{きょう}小学校の給食がなかったので、「フレンチトースト」をつくりました。食数が少ないときにしか出せないメニューの1つです。一生懸命作りましたので、味わって食べてください。

さて、今日は春野菜のポトフです。「春野菜」とあるように、今日の給食のポトフは春キャベツや新じゃがいもなど、春が旬の野菜を使いました。では、ここでクイズです。今日のポトフに入っている緑色の野菜は、何と
いでしょう？ ①さやいんげん ②絹さや ③スナップえんどう

正解は③のスナップえんどうです。春になると、マメ科の野菜が多く出回ります。スナップえんどうもその1つです。よく似ている野菜に「絹さや」がありますが、絹さやより中の実がふくらんでいるのが特徴です。スナップというのは、英語で「ポキッと折れる」という意味があり、そこからスナップえんどうという名前がつけました。パリッとした食感がスナックを食べるイメージに近いことから、スナックえんどうと呼ばれることもあります。

今日の給食で使ったスナップえんどうは、玉名地域の農家の方が作られたものです。味わっていただきましょう ^^

フレンチトーストに1枚1枚卵液を
つけ、鉄板に並べているところ



給食ばくばくだよい

令和7年4月21日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

こまつなじゃこごはん 牛乳 かしわ汁

太刀魚のからあげ サラ玉と甘夏のサラダ

◀ ふるさとくまさんデー ▶

毎月19日は「食育の日」です。熊本県では、19日前後の日に「ふるさとくまさんデー」と銘打った献立を実施しています。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地域の食べ物や郷土料理を献立に入れています。毎月1回の「ふるさとくまさんデー」、ぜひ覚えてくださいね。

今月は、**水俣・芦北地域**を紹介します。水俣・芦北地域の特産物といえは、まず春真っ盛りの今が旬、「**サラダ玉ねぎ**」があります。普通の玉ねぎよりも水分が多く、甘みがあるのが特徴です。「サウたまちゃん」というネーミングで親しまれています。今日は、同じく水俣・芦北地域の特産品「**甘夏**」と一緒にサラダにしました。

次に、「**太刀魚**」です。太刀魚はキラキラと銀色に光り、細長い刀の形をしていることから、この名前がつけました。水俣・芦北地域でよく獲れるお魚です。

芦北・水俣の海では他にも、**ちりめん漁**が盛んです。

最後に、水俣・芦北では、鶏肉を使った汁物を

「**かしわ汁**」と呼んでいます。昔から、行事や

お祝い事の時に作られていたそうです。

水俣・芦北地域の食べ物や料理を味わって食べてください＾＾

たちうお
太刀魚

立って
泳ぐことも
あります

熊本の食材をたくさん使っています！
ぜひ地域の食べ物や料理をたくさん知ってくださいね。



給食ぱくぱくだより

令和7年4月22日（火）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ビビンバ(麦ごはん ビビンバの具) 牛乳

わかめスープ

◀ 万博参加国の料理を紹介します★ ▶

今年4月13日から6ヶ月間、大阪・関西万博が開催されます。万博には、海外からも多くの国が参加します。そこで、今年度前期は毎月、万博に参加する国々の食べ物や料理を紹介していきます。いろいろな国の食文化や料理を知ってくださいね。

今月紹介するのは「韓国」です。韓国は、日本からもっとも近い国です。日本と同じように、お米を中心とした食事をしています。給食でもおなじみの**ビビンバ**は、韓国の代表的な料理です。ごはんの上に味付けした肉や野菜の和え物（ナムル）をのせて、よく混ぜてから食べます。今日の給食では、別の皿に盛り付けているごはんと具を混ぜて食べてください。

そして、**わかめスープ**も韓国ではよく食べられている料理です。ですが、日本とは違い、ある時にわかめスープを食べます。では、ここでクイズです。**韓国では、どんな時にわかめスープを食べるのでしょうか？**

- ①誕生日 ②学校や仕事が休みの日 ③雨が降っている日

正解は①の誕生日です。韓国では、お母さんが赤ちゃんを産んだ時にわかめスープを食べる風習があります。子供が誕生日に食べることで、生んでくれたお母さんへ感謝する意味があるそうです。

韓国の食文化を知り、味わって食べてください^^

いろいろな国の食文化や料理を知ってくれたらうれしいです^^



給食ぱくぱくだより

令和7年4月23日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

こくとう
黒糖パン

ぎゅうにゅう
牛乳

ごもく
五目うどん

いわしのカリカリフライ

ごぼうサラダ

◀ 給食に毎日出るものといえば…?! ▶

きょう きゅうしよく まいにち で ぎゅうにゅう はなし
今日は給食に毎日出る「牛乳」のお話です。

では、ここでクイズです。

どうして給食には、毎日牛乳が出るのでしょうか？

- ① 給食が始まった明治時代から出ているため
- ② 成長期に大切なカルシウムなどの栄養をとるため



正解は②の 成長期に大切なカルシウムなどの栄養をとるため です。
カルシウムは、骨や歯を丈夫にするためにかかせない栄養素で、牛乳には、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。さらに、カルシウムは体の中に吸収されにくい栄養素ですが、牛乳のカルシウムの吸収率は、ほかの食品に比べて高いという特ちょうもあります。

学校給食のない日には、カルシウムをとる量が少なくなるというデータもあるので、給食に毎日出る牛乳をしっかり飲みましょう。アレルギーなどで牛乳を飲めない人は、骨ごと食べられる小魚や、小松菜などの野菜、大豆製品など、カルシウムの多い食べ物を特に意識してとるようにしましょう。

きょう ごもく
今日は五目うどんです。かつお
ぶし こんぶ
と節と昆布から、うどんの「だし」を取っているところ



給食ぱくぱくだより

令和7年4月24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

にく
肉じゃが

やさい
野菜のふくら寄せ

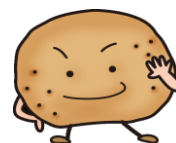
きりぼしだいこん すのもの
切干大根の酢の物

＜新じゃがいもを使った肉じゃがです＞

今日は「肉じゃが」です。春から初夏にかけて旬を迎える「新じゃがいも」を使って作りました。玉名地域の畑では、もうすぐ新じゃがいもが掘られる時期となります。新じゃがは皮が薄く、きれいに洗って蒸すと、手で皮をむいて食べることもできます。塩こしょうをふって、バターをのせて食べるのもおいしいですよ。

では、ここで、じゃがいものクイズです。私たちが食べているのは、じゃがいものどの部分でしょうか？

- ①根っこ ②茎 ③実



答えは、②の茎です。じゃがいもは土の中で育ちます。土の中にのびているじゃがいもの茎の部分、私たちは食べています。みなさんの予想は当たっていましたか？

今日は、39kgの新じゃがを使いました。調理員さんが、大きさが揃うようにと気をつけながら包丁で切りました。しっかり食べてくれるとうれしいです^^

新じゃがいもを1つ1つ包丁で切っているところ。200個ぐらいの新じゃがを切って、調理しました。



給食ぱくぱくだより

令和7年4月25日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

ミルクパン

ぎゅうにゅう
牛乳

こめこ
米粉のシチュー

トマトオムレツ

フレンチサラダ

＜ 給食当番の身支度 ＞

今日は「米粉のシチュー」です。シチューのトロみを米粉でつけました。では、ここで問題です。今日のシチューに入っている緑色の野菜は、なんですか？



答えは「チンゲンサイ」です。チンゲンサイは春と秋が旬で、最も多く出回ります。今日の給食では、熊本県産のチンゲンサイを使用しました。よくかんで味わって食べましょう。

さて、今日は「給食当番の身支度」について、5つのことをチェックしてみましょう。

- ①髪の毛は、全部帽子の中に入れていませんか？
- ②マスクは、鼻と口が隠れるようにきちんとつけていませんか？
- ③つめは短く切っていますか？
- ④手は石けんできれいに洗い、アルコール消毒をしていますか？
- ⑤清潔なエプロンを身に付けていますか？

どうでしたか？給食当番は、クラスみんなが食べるものを扱う大切なお仕事です。白衣をたたむときは、床につかないように気を付けましょう！

「米粉のシチュー」を作っているところ。しっかりと煮込んで作りました。



給食ぱくぱくだよい

令和7年4月28日（月）
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

じる
かきたま汁

チキンカツのみそマヨソース

ごもく
五目きんぴら

＜ 協力して給食の準備をしよう ＞

きょう 今日は、「さかなのみそマヨ焼き」をよてい 予定していましたが、じじょう 事情により「チキンカツのみそマヨソース」にへんこう 変更になりました。さかなのみそマヨ焼きは、また別のべつ 機会にだし 出したいとおも 思います。

さて、しんがつき はじ 新学期が始まってそろそろ1か月がげつ た 経ちますが、きゅうしょく た 給食を食べる時間がかん 間が短いと感じている人はいみせんか？ がっこう 学校でのきゅうしょく 給食の時間はじか ん 限られています。そのじか ん 時間の中で、な 配膳をして、た 食べてかた 片づけなければなりません。まずは、きゅうしょく 給食の準備をすば や おこな うことがたいせつ 大切です。

はや 早くはいぜん 配膳するためには、ぜんいん 全員できょうりょく と 協力してと 取り組むことがひつよう 必要です。だい ふ 台を拭く人、ひと はいぜん 配膳をする人、ひと 食器をしよつき 配る人など、それぞれの人が自分のかく 任されたやくわり 役割を行うことで、はや 早く準備がた でき、食べるじかん 時間をじゅうぶん 十分に確保することができます。

きょう 今日のみなさんのきゅうしょく 給食の準備はいかがでしかか？ ふ かえ 振り返ってよかったこと、できなかつたことを、これからのきゅうしょく 給食時間にいか 生かしましょう。

「かきたま汁」をつく 作っているとこ
ろ。くもとけんさん 熊本県産のほうれん草や人
じん 参をつか 使ってつく 作っています！



給食ぱくぱくだより

令和7年4月30日（水）
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

はる
春キャベツのみそ汁

てづく
手作りコロッケ

ミニトマト

《 手作りコロッケ 》

今日は小学校の給食がありませんので、中学校の給食だけを作りました。そこで、いつもはなかなか作ることができない、手作りコロッケを献立に入れています。

作り方は、まずはじめに豚ひき肉を炒めます。そして、たまねぎ、人参を入れてさらに炒めます。

そして、別の釜でじゃがいもをゆでます。ゆであがったら水気を切り、タライでつぶします。

次にこれらの材料を全部合わせて、重さを計り、一人分の大きさを計算します。最後に一人分ずつ丸めて、小麦粉・溶き卵をつけ、パン粉をつけて油で揚げます。

食べるのはあっという間ですが、作るのはとても手がかかるメニューの一つです。調理員さんが力を合わせて作られたコロッケ、味わって食べてくださいね ^ ^

具を炒め、じゃがいもをゆでてコロッケのタネを作ります



今日は168個のコロッケを作りました！

丸めたコロッケに小麦粉・溶き卵・パン粉をつけます

