

# 給食ぱくぱくだよい

令和8年1月7日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

ななくさ  
**七草ごはん**

ぎゅうにゅう  
**牛乳**

ぞうに  
**お雑煮**

かんろに  
**いわしの甘露煮**

こうはく  
**紅白なます**

## « 七草ごはん »

きょう きゅうしょく はじ ことし あんぜん きゅうしょく  
今日からまた給食が始まりました。今年も、安全でおいしい給食づくり  
に励みます。みなさんも好き嫌いせず給食を食べてくださいね。

さて、今日1月7日は『人日の節句』と言って、「お正月の最後の日」  
に当たります。この日には、『七草がゆ』を食べる風習があります。春の  
七草は「せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ」の7  
つです。七草には「若葉から力をもらって、病気を防ぐ」という意味があ  
ります。また、お正月にごちそうを食べた胃腸を休めるのにもちょうどよ  
いとされています。健康に生きるための、昔の人の知恵ですね。

きょう きゅうしょく  
今日の給食では、七草のうち「すずな」と「せり」を使って「七草ごは  
ん」を作りました。では、ここでクイズです。「すずな」とは、次のうちどれの  
ことでしょうか？

- ①かぶ ②大根 ③ペんぺん草



正しい  
正解は①のかぶです。ちなみに、「すずしろ」は大根のことです。  
また、1月11日は「鏡開き」といって、無病息災を願い、飾っていた鏡  
餅を下げて食べる風習があります。昔から受け継がれてきた、日本の伝統  
行事を大切にしていきましょう^ ^

ななくさ  
七草ごはんの具を混ぜているところ。無病  
くさい いの  
息災を祈って、しっかり食べましょう！



# 給食ばくばくだよ!

令和8年1月8日（木）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

なんかん とっぱ  
**難関突破カツカレー**

ぎゅうにゅう  
**牛乳**

**こんにゃくサラダ**

(麦ごはん 難関突破カレーの具 トンカツ)

## ＜受験の季節＞



中学3年生は、今週末から、いよいよ高校入試が始まります。受験生のみなさんは、本番の体調を最善にできるよう、体調管理に気をつけています。特に風邪や感染症予防に関しては、バランスのよい食事と、手洗い・うがい、そして充分な睡眠が大事です。また、たまには運動したり体を動かすことは、気分転換にもなります。

受験をがんばってほしいという気持ちを込めて、今日の給食は、受験応援メニューにしました。合格祈願の「駿担ぎ」で、難関突破カツカレーを出しています。「トンカツ」はもちろん「勝つ」をかけています。では、ここで問題です。「難関突破カツカレー」の「難関突破」とかけている、今日のカレーに入っている食材は、いったい何でしょうか？

答えは「南関揚げ」です。南関揚げは、おとなり南関町の特産品で、南関町に古くから伝わる油揚げです。「難関突破」の「難関」と「南関揚げ」の「南関」をかけました。

受験生の皆さん、1日1日を大切に、頑張ってくださいね！ 調理場からも応援しています！

「難関突破カツカレー」の具を作っているところ。みんなの実力が發揮できますように！！



釜いっぱいの  
南関揚げ!!

# 給食ばくばくだよい

令和8年1月9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

牛乳

タイピーエン

おさつサラダ

りんご

## « 生活リズムは戻りましたか？ »



お正月などで、冬休みは遅くまでテレビを見たりゲームをしたりして、夜更かしをした人が多いのではないでしょうか？学校が始まって今日で3日目ですが、生活のリズムは整っていますか？

では、ここで〇×クイズです。朝ごはんを食べなくても、昼ごはんをたくさん食べれば問題ない。〇でしょうか、×でしょうか？

正解は、×です。私たちは寝ている間もたくさんのエネルギーを使っているので、朝起きたときは、脳も体もエネルギーが足りない状態です。午前中から集中して勉強したり、運動したりするためには、朝ごはんをきちんと食べる必要があります。

毎日元気に過ごすためには「**早寝・早起き・朝ごはん**」の3つがとても大切です。そして、そのためのキーワードになるのが「**光・暗闇・外遊び**」です。「光」は「朝日を浴びること」、「暗闇」は「夜は暗めの光で過ごすこと」、「外遊び」は、「適度に体を動かすこと」です。これらを心がけると、早寝・早起き・朝ごはんの習慣につながります。

朝ごはんを毎日食べて、元気に一日を過ごせるようにしましょう！

「タイピーエン」を作っているところ。今日の  
「おさつサラダ」のさつまいもは、和水町の  
方が作られたものです！



# 給食ばくばくだよい

令和8年1月13日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

ゆうきまい  
**有機米ごはん**

ぎゅうにゅう  
**牛乳**

とうにゅう  
**豆乳ごまみそ汁**

**さんまのかばやき**

**おかかえ**

## < 和水町の減農薬米です！ >

今日は、11月の給食にも登場した、「**有機米ごはん**」です。有機米とは、科学的に合成された肥料や農薬を使用しない「**有機栽培**」で作られたお米です。「**有機農業**」「**オーガニック**」も「**有機栽培**」と同じ意味の言葉で、自然の力を生かして農作物を育てるので、持続可能な農業の1つとして、世界で注目されています。

有機栽培は時間や手間がかかりますが、環境への負荷をへらすことで、様々ないいところがあります。例えば、

- ・生き物が住みやすい田んぼや畑になり、生物多様性が守られる
- ・田んぼや畑の土づくりを工夫することで、豊かな土ができる
- ・農薬を使わないので、農家の人の体に優しく、食べる人も安心

といったいいところがあります。

和水町板楠の上妻 隆二さんは、農薬や化学肥料の使用量を通常の50%以下に抑えて、お米を作られています。

今日のごはんは、その上妻さんが作られたお米です。

地域で作られた有機米ごはんを、味わって食べましょう ^ ^



1釜分をはかったお米を水で研いでいると  
ころ。調理場では毎日1釜約6kg、7釜分  
のお米を炊いています。



# 給食ばくばくだよい

令和8年1月14日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

(小)食パン (中)はちみつレモントースト

牛乳

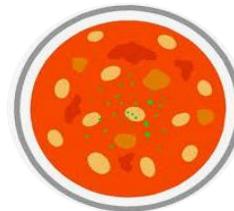
ポークビーンズ カシュナツツサラダ (小のみ)黒豆きなこクリーム

### « ポークビーンズのお話 »

今日は「ポークビーンズ」です。そこで、ポークビーンズに関するクイズを2問出題します。

第1問 ポークビーンズは、どこの国の料理でしょう？

- ①アメリカ ②フランス ③スペイン



答えは、①のアメリカです。ポークビーンズは、代表的なアメリカの家庭料理で、昔から食べられてきました。小さな子どもからお年寄りまで、どの世代にも人気のある料理です。

第2問 「ポークビーンズ」のポークは「豚肉」、ビーンズとは「豆」のことですが、給食のポークビーンズには、何豆が使われているでしょうか？

- ①小豆 ②いんげん豆 ③大豆

答えは③の大豆です。ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んで作ります。アメリカのポークビーンズには、いんげん豆が使われることが多いですが、給食のポークビーンズは、大豆を使って作っています。

豚肉、大豆に加えて、玉ねぎやにんじん、じゃがいもなども入り、栄養満点の料理です。しっかり食べてくださいね ^ ^

今日は、中学校分の「はちみつレモントースト」を作りました★小学校分は23日に作ります^ ^



# 給食ばくばくだより

令和8年1月15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**

**スミーダン**

あつあ  
**厚揚げのキムチ炒め**

ぶどうゼリー

## ＜キムチのお話＞

今日は「厚揚げのキムチ炒め」です。眞にキムチを使っています。では、ここでクイズです。

キムチは、韓国のある言葉が変化して、「キムチ」と呼ばれるようになりました。さて、その言葉は何という意味の言葉でしょう？

- ①漬物 ②白菜 ③唐辛子



正解は①の漬物です。キムチは韓国の伝統的な漬物で、寒さが厳しい冬を乗り切るための保存食として誕生しました。韓国語で漬物を意味する言葉「チムチエ」が変化して、キムチと呼ばれるようになりました。赤い色をしていて、色でもわかるように、唐辛子をたっぷり使って作ります。キムチというと、白菜を使ったものが代表的ですが、きゅうりや大根などいろいろな野菜でも作られ、種類もたくさんあります。また、キムチは発酵食品なので、乳酸菌を多く含んでおり、腸の働きを良くしてくれる働きがあります。今日の給食では、白菜のキムチを使い、厚揚げや野菜と合わせて炒め物にしました ^ ^

厚揚げのキムチ炒めをタライに移して、量を計っているところ。ごはんと一緒に食べましょう！



# 給食ばくばくだよ!

令和8年1月16日(金)  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

米粉入り人参パン

牛乳

五目うどん

のりかつサラダ

ミックスかりんとう

## < 最高の調味料? >

「最高の調味料」ってなんでしょう? 高級なスパイス? うま味たっぷりのソース? ... いいえ、違います。

それは「空腹」つまり、おなかペコペコのことです。

いっぱい体を動かした後や、一所懸命勉強した後など、おなかがペコペコになっているときは、たとえいつもと同じようなごはんでも、本当においしく感じられますよね。もしかしたら、苦手だなーと思っていたものも、おいしく食べられるかもしれません。

反対に、おなかがすいていないときは、おいしく感じることができません。例えば、夕ご飯の前にお菓子を食べすぎてしまったとき、夕飯があまり食べられなかったことはありませんか? これでは、せっかくの食事が台無しです。しっかりおなかをペコペコにしておいしくご飯を頂きたいですね。必要な栄養をしっかりとるためにも、3度の食事をしっかり食べることは、大切なことです。食事の前にはお菓子を食べたりしない、など心がけるといいですよ^ ^

揚げたさつまいも、焼いたいりこ・  
大豆と調味料を混ぜて「ミックス  
かりんとう」を作っているところ



# 給食ばくばくだよい

令和8年1月19日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

つなひきよいしょ

牛乳

お姫さんだご汁

きびなごごまフライ

さいか  
菜果なます

## < ふるさとくまさんデー：鹿本 >

今日は月に1回の「ふるさとくまさんデー」です。今月は、**鹿本地域**の郷土料理を紹介します。

まず、「**つなひきよいしょ**」です。面白い名前のこの料理は、山鹿市に伝わる民話から考えられた料理です。小豆と大豆が入ったご飯で、「やわらかい小豆ばかり食べていた不動岩と、固い大豆を食べていた権現山が綱引きをしたら、固い大豆を食べていた権現山が勝った」という民話がもとになっています。

次に、「**お姫さんだご汁**」です。お姫さんだご汁は、ゆでたさつまいもと小麦粉を混ぜ合わせて作った団子が入った汁物です。クリーム色の団子がお姫様のほっぺたのようにやわらかくなるので、「**お姫さんだご汁**」と名前がつけられました。

最後に、「**菜果なます**」です。菜果なますは、野菜と果物を、大根おろしで和えて作ります。野菜の「菜」と果物の「果」で、「菜果なます」と呼ばれています。山鹿市鹿北町の荒平地区で伝えられた新しい郷土料理で、お祭りなどの行事のときによく食べられます。

熊本県・鹿本地域の料理を味わって食べましょう ^ ^

「**お姫さんだご汁**」のだごを1つ1つちぎって、釜に入れているところ。今日の給食のさつまいも・白い菜・ねぎは**和水町産**です！！



# 給食ばくばくだより

令和8年1月20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**

どうふ  
**マーボー豆腐**

ぎょうざ

はるさめ  
**春雨サラダ**

## ＜牛乳のお話＞

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。  
**牛乳は、食べ物の働きを表す赤・黄・緑のうち、どのグループの食べ物でしょうか？**

- ①おもにエネルギーのもととなる「黄色の食品」
- ②おもに体をつくるもととなる「赤色の食品」
- ③おもに体の調子を整える「緑色の食品」



正解は、②のおもに体を作るもととなる赤色の食品です。牛乳には骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムや、体を作るもととなるたんぱく質が多く含まれています。特にカルシウムは不足しがちな栄養素です。成長期のみなさんのカルシウムの必要量は多く、例えば中学生の必要量は、大人よりも多いほどです。また、骨粗しょう症という、骨がスカスカになる病気にならないようにするためにも、今のうちから骨を丈夫にしておく必要があります。

給食では一日に必要なカルシウムの半分がとれるように献立を立てていますが、それだけでは足りません。お家でも、乳製品をはじめ小魚や海藻類、豆類など、カルシウムの多い食品を意識してとるようにしましょう。

「マーボー豆腐」を作っているところ。しっかり食べて、体を温めましょう！



# 給食ばくばくだより

令和8年1月21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**

やさい  
**がんもと野菜のうま煮**

**しらすあえ**

なっとう  
**納豆**



< 7月10日は「なっとうの日」 >

今日は、月に一回の「なごみランチ」の日です。今年は、和水町や玉名地域の食べ物を紹介しています。今日は、和水町にある「丸美屋」さんの納豆です。丸美屋さんは、和水町の小学校で子供達に大豆作りなどの活動もされています。

納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて、発酵させたものです。納豆は、混ぜると独特な粘りが出ますが、これは、ナットウキナーゼという納豆菌が出す酵素によるもので、血液の流れをよくする働きがあります。ほかにも納豆には、たんぱく質やカルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれていて、栄養的にもとてもすぐれた食品です。ぜひおうちでも、進んで食べたいですね ^ ^



熊本市産  
(くまもとさん)の  
納豆(なっとう)です！

今日は「がんもと野菜のうま煮」を初めて作ってみました。できあがったうま煮を配缶しているところ



# 給食ぱくぱくだより

令和8年1月22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**

じる  
**かきたま汁**

さかな  
**魚のみそマヨ焼き**

れんこんきんぴら

## 《わたしはだれでしょう？》

きょう じる つか そう なごみまち しもつはら ちく いしはら  
今日のかきたま汁に使っているほうれん草は、和水町下津原地区の石原  
けんご 健吾さん が作られたものです。地域の食材を味わって食べましょう ^ ^

さて、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 私は大豆や麦、米などから作られています。

ヒント② 私には、赤や白のものもあります。

ヒント③ 私は調味料を入れる順番を表す「さ・し・す・せ・そ」の「そ」にあたります。



さて、わたしがだれか分かりましたか？答えは、「みそ」です。みそは昔から、日本ではかかすことのできない調味料です。みそは、大豆に麹を混せて作られていて、麹の種類によって、大きく「米みそ」、「豆みそ」、「麦みそ」の3つに分けられます。給食では合わせみそといって、米みそと麦みそが合わさったものをよく使っています。今日は「魚のみそマヨ焼き」にみそを使いました。今日の魚は、和水町の前淵鮮魚店さんが朝からさばいて、持ってきてくださったものです。味わって食べましょう ^ ^

さかな  
「魚のみそマヨ焼き」のみそマヨソースを、並べた魚に1つ1つかけているところ



# 給食ばくばくだより

令和8年1月23日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

(小)はちみつレモントースト (中)食パン 牛乳

根菜と豚肉のポトフ ビーンズサラダ (中のみ)黒豆きなこクリーム

### < 根菜の栄養 >

今日は「根菜と豚肉のポトフ」です。根菜とは、土の中にある根や茎の部分を食べる野菜のことです。では、ここで問題です。今日の給食のポトフに使われている根菜は、何と何と何と何でしょうか？

答えは、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこんです。

これらの根菜は食物纖維が豊富で、おなかの掃除をしてくれます。また、体を温める働きがあるといわれているので、今の季節にぴったりですね。今日の給食に使っただいこんは、下津原地区の石原農園さんが作られたものです。今日は、25kgの大根を使いました。旬の野菜を味わってください。

また、今日は小学校分のはちみつレモントーストを作りました。中学校は、この間給食に登場しましたね。レモンは夏のイメージが強いですが、日本では冬に収穫される、冬の果物です。

今日もよくかんでしっかり食べましょう^ ^

小学校分の「はちみつレモントースト」を作っているところ。必要量が違うので、学年ごとにパンの大きさを変えて作ります。



# 給食ぱくぱくだよい

令和8年1月26日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

きびごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

じる  
さつま汁

しおや  
さばの塩焼き

たくあんあえ

## < 全国学校給食週間：昔の給食 >

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。それに合わせて、30日までの給食を、それぞれテーマを決めたメニューにしました。今日は「昔の給食」をテーマにした献立です。学校給食の始まりは、今から130年以上前までさかのぼりますが、今日はこの時の献立を参考にしています。

当時の内容は、ごはん、塩魚、菜っぱの漬物だったという記録が残されていますので、今日の献立とまったく一緒ということではありません。牛乳と汁物はありませんでした。



みなさん、ごはん、塩魚、菜っぱの漬物だけの給食だとしたら、どうですか？

明治時代の頃は、学校に行けても、お弁当を持って行ける子どもたちは少なかったと言います。ですから、実際は今日の給食よりも質素なものでしたが、学校でお昼ごはんが食べられるようになり、当時の子どもたちは大変喜んだそうです。

今日の給食はその時代のことを想像しながら、食べてみましょう。

今日のごはんに混ざっている黄色いつぶつぶは「きび」という雑穀です。雑穀には、粟や稗などもあります。



# 給食ぱくぱくだよい

令和8年1月27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**

**トックスープ**

**ヤンニヨムチキン**

**チョレギサラダ**

## <世界の料理～韓国～>

給食週間は、毎年テーマを決めて、給食の献立を考えています。今年は、2月に冬季オリンピックが開催される…ということで、「**世界の料理**」をテーマにしました。過去に冬季オリンピックが開催された国や地域の料理や食べ物を紹介していきます。

今日は、2018年に平昌オリンピックが開催された「**韓国**」の料理を紹介します。

まず「**トックスープ**」です。韓國のお餅「トック」が入ったスープです。トックは、韓国の言葉で「スープ用のお餅」を意味しています。韓国でも、日本と同じく「もち」は正月などの行事に欠かせないものです。

次に「**ヤンニヨムチキン**」です。ヤンニヨムチキンは、韓国式フライドチキンとも呼ばれている、韓国で生まれた料理です。鶏の唐揚げに、コチュジャンなどを使ったヤンニヨムと呼ばれる甘辛いタレをからめて作ります。

最後に「**チョレギサラダ**」です。チョレギとは、韓国料理の一つである浅漬けキムチのことです。チョレギサラダは韓国風に味付けしたサラダで、給食ではごま油や塩、コチュジャンなどで作ったドレッシングを野菜に和えて作りました。韓国の料理や食べ物を味わって食べてください ^ ^

韓国も日本と同じく箸を使う文化ですが、取り箸を使わない、お皿を持ち上げて食べないなど、日本と異なるマナーがあります。



ヤンニヨムチキンの鶏肉とタレを合わせているところ

# 給食ぱくぱくだよい

令和8年1月28日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

まる  
**丸パン**

ぎゅうにゅう  
**牛乳**

**サーモンシチュー**

**りんごサラダ**

こめこ  
**米粉のメープルケーキ**

## 世界の料理～カナダ～

給食週間3日目は、2010年にバンクーバーオリンピックが開催された「**カナダ**」をイメージした献立です。

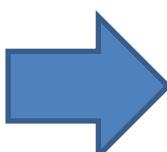
まず「**サーモンシチュー**」です。カナダは、世界有数のサーモン輸出国です。身が締まって脂がのったサーモンが獲れ、カナダ料理ではかかせない食べ物です。焼いたり、スープに入れたりして食べられています。

「**りんご**」は、カナダで最も生産されている果物です。カナダの面積は日本の約26倍。広大な土地を生かして、様々な果物が作られています。りんごのほかに、ブルーベリーやクランベリーなどが多く生産されています。

そして、カナダといえば「**メープルシロップ**」が有名です。世界に流通しているメープルシロップのほとんどは、カナダで作られています。メープルシロップは、サトウカエデというメープルの木の樹液を煮詰めて作られます。このメープルの葉は、カナダの国旗にも描かれるなど、国のシンボルになっています。現地では、マフィンやクッキーを作るときに砂糖の代わりに使ったり、料理に使ったり、紅茶などに入れて食べられているそうです。今日はメープルシロップを使ったケーキを取り入れました。

カナダの食べ物を味わって食べてください＾＾

サーモンシチューを作っているところ。鮭は、おいしくなるように、一度オーブンで焼いてから、スープの具と合わせました。



# 給食ぱくぱくだよい

令和8年1月29日（木）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

野沢菜そぼろごはん

牛乳 大平汁

かぼちゃコロッケ

糸かんてんの和え物

## < 日本全国味めぐり～長野県～ >

給食週間4日目は、1998年の「長野オリンピック」から、日本の長野県の料理や食べ物を紹介します。

まず「野沢菜そぼろごはん」です。今日の給食のごはんに入っている緑色の野菜は「野沢菜」と言います。野沢菜は、長野県を代表する伝統野菜で、長野県の特産品「野沢菜漬け」の材料になります。野沢菜は、九州の「高菜」、広島の「広島菜」とならんで、日本3大漬菜の1つに数えられています。

次に「大平汁」です。長野県の郷土料理で、冠婚葬祭にかかせない料理です。「大平」は「大きいなる大地」を意味し、大地の恵みである食べ物を、だし汁としょうゆで煮込んで作ります。

最後に「糸かんてんの和え物」です。長野県は、日本一の寒天の生産地です。寒天は、海のテングサやオゴノリという海藻からできる食べ物で、いわゆる「ところてん」を凍らせて乾燥させたものです。

長野県の料理や食べ物を味わって食べてください＾＾

「野沢菜そぼろごはん」の具をごはんに混ぜているところ



# 給食ぱくぱくだよい

令和8年1月30日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

### セルフピロシキバーガー(バーガーパン ピロシキの具)

牛乳

シチー

オリヴィエサラダ

## 世界の料理～ロシア～

給食週間最終日は、2014年にソチオリンピックが開催された「ロシア」をイメージした献立です。

まず「セルフピロシキバーガー」です。「ピロシキ」は、ロシア発祥の伝統的な総菜パンで、肉や野菜などの具をパン生地やパイ生地で包み、オーブンで焼いたり油で揚げたりして作る料理です。給食では時間の都合上、焼いたり揚げたりができないので、今日はパンに挟むピロシキの具を作りました。バーガーパンに挟んで食べましょう。

次に「シチー」です。シチーは、ロシアの伝統的なキャベツのスープです。「実の父よりシチーは飽きることがない」ということわざがあるくらい、ロシアの人たちにとってはなくてはならない料理です。本来は、キャベツの酢漬けをスープに入れるのですが、給食では生のキャベツと、最後に少しだけレモン果汁を入れて作りました。

最後に「オリヴィエサラダ」です。オリヴィエサラダは、お正月やお祝いの日によく食べられている、ロシアのポテトサラダです。料理を考えた「オリヴィエ」というシェフの名前が由来になっています。  
ロシアの食べ物を味わって食べてください^ ^

「ピロシキの具」を作っているところ。初挑戦のメニューです。パンに挟んで食べましょう！

