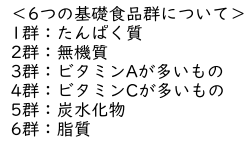


王寺町立学校給食センター
(義務教育学校7～9年生用)



- ・おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
- ・かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
- ・奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
- ・骨に注意してしっかりかんで食べましょう。

卵	卵	く	く	キ	キ	鶏	鶏肉
乳	乳	アー	アーモンド	牛	牛肉	バ	バナナ
麦	小麦	飽	あわび	ゴ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	缶	いか	鮭	さけ	マ	まつたけ
花	落花生	ら	いくら	鯖	さば	モ	もも
上	えび	れ	オレジン	ゼ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	カ	カシュナッツ	豆	大豆	リ	りんご

・行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

こんげつ 今月のたべもの ベーコン

つく かた
作り方

ぶたにくつか つく、ぶた にく しおづ
豚肉を使って作られます。豚ばら肉などを塩漬けして
じゅくせい えん
熟成し、くん煙（スモーク）します。



今月の平均栄養価

エネルギー	719 kcal
たんぱく質（エネルギー比）	14.8 %
脂質（エネルギー比）	27 %
カルシウム	368 mg
鉄	3.9 mg
マグネシウム	102 mg
ビタミンA	260 μgRE
ビタミンB ₁	0.72 mg
ビタミンB ₂	0.52 mg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	5.6 g

まめちしき 豆知識

＜ベーコンとハムのちがい＞

おな ぶたにくつか つく、つか
・同じ豚肉を使って作られますが、使う

ぶた にく つか

“部位”がちがいます。ベーコンはばら肉を使い

ますが、ハムはもも肉やロースなどが使われます。

つく かた しおづ じゅくせい えん
・作り方もちがいます。ハムは、塩漬け・熟成・くん煙のあと、
いと ぬの つつ かたちとの
ひもやタコ糸でしばったり、布で包んだりして形を整えます。

あと さ
その後、ボイルして冷ましてできあがりです。



