

대흥중학교

6월 친환경 무상급식
식단표 및 영양소식지

발행인 : 교장선생님
기획/편집 : 영양선생님
발행일 : 2023.6.1.

※ 기준(평균) 영양량 (에너지 746.68kcal, 단백질 18.98g이상, 칼슘 250.77mg이상, 철분 3.82mg이상)

★ 알레르기 유발 식품 표기

①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(전복,굴,홍합 포함), ⑲잣

★ 급식비: 4,420원(중학생)/5,490원(교직원) *학생 급식비는 인건비 제외하고 식품비와 운영비 금액

★ 교육급식에 관한 문의사항은 영양연구실로 문의바랍니다. (영양연구실:070-7097-0908)

월	화	수	목	금	주간평균
			1-생일상	2	영양공급량
			팥밥 황태미역국(5.6) 떡갈비조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 부추해물전(6.9.13.17) 배추김치(9) 오렌지	현미밥 조랭이떡국(1.5.6.13.16) 치즈불닭갈비 (2.5.6.13.15.16.18) 가지나물(5.6.13.18) 구이김(13) 총각김치(9.13)	*Kcal : 773.0 *단백질(g):39.7 *칼슘(mg):265.6 *철분(mg):4.2
5-채식의 날	6	7-수다날	8	9	영양공급량
곤드레나물밥&양념장 (5.6.13) 다시마무국(5.6) 비건햄전(1.2.5.6) 배추김치(9) 딸기우유(2)	현충일	치밥(1.2.5.6.13.15) 맑은콩나물국(5.6.13) 소떡소떡(5.6.10.12.15.16) 깍두기(9) 조각멜론	수수밥 참치김치찌개(5.6.9) 순살닭장정 (1.2.5.6.13.15.16) 갯오징어초무침(5.6.17) 총각김치(9.13) 적포도	혼합잡곡밥(5) 동태찌개(5.6.13) 오향장육(5.6.10.13) 상추쌈&쌈장(1.5.6.13) 비빔막국수무침(3.5.6.13) 보쌈김치(9.13.18)	*Kcal : 772.2 *단백질(g):38.5 *칼슘(mg):280.4 *철분(mg):3.5
12	13	14-수다날	15	16	영양공급량
흑미밥 육개장(1.5.6.16) 감자프리카타 (1.2.5.9.10.12.13) 마늘쫄면볶음(5.6.13.18) 배추김치(9) 바나나우유(2)	차조기장밥 모듬어묵국(1.5.6.13.18) 두부간장조림(5.6.13) 골뱅이채소무침(5.6.13) 열무김치(9.13) 참외	푸팟퐁커리 (1.2.5.6.8.12.13.15.18) 군만두(1.5.6.10.16.18) 오이부추무침(5) 떠먹는요거트(2)	찰보리밥 버섯된장찌개(5.6) 오삼불고기(5.6.10.13.17) 꽃사실샐러드 (1.5.6.8.13.18) 배추김치(9) 수세자몽에이드	현미밥 오징어무국(5.6.13.17) 매운돼지고기찜(5.6.10.13) 호두참나물무침(5.6.14.18) 깍두기(9) 와플(1.2.5.6)	*Kcal:739.4 *단백질(g):35.3 *칼슘(mg):326.4 *철분(mg):6.1
19	20	21-수다날	22	23-국없는 날	영양공급량
차조밥 건새우아욱국(5.6.9.13) 비엔나계찹볶음 (2.5.6.10.12.13.15) 콩나물잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) 초코우유(2)	혼합잡곡밥(5) 샤브샤브국(5.6.13.16.18) 두부간장(2.4.5.6.12.13) 요플레과일샐러드(2.12) 김부각(5.6) 깍두기(9)	잔치국수(1.2.5.6.16) 스넵 (1.2.5.6.10.12.13.15.18) 야삭고추된장무침(5.6.13) 김치무침(9) 파인애플주스(13)	참쌀밥 영양담공탕(5.6.13.15.18) 오징어김치전(5.6.9.17) 오묵채소볶음(1.5.6.13.18) 썬박지(9.18) 수리취꿀떡	밥버거(1.5.9) 마라로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 김말이튀김(2.5.6.12) 나박김치(9) 수박	*Kcal:806.4 *단백질(g):28.3 *칼슘(mg):258.0 *철분(mg):8.0
26	27	28-수다날	29	30	영양공급량
수수밥 얼큰소고기무국(5.6.13.16) 오징어튀김(5.17) 알감자버터구이(2.5.13) 배추김치(9) 아이스우유(2)	귀리밥 호박잎된장국(5.6) 궁중떡볶이 (1.5.6.13.16.18) 베이컨계란말이(1.5.10.13) 총각김치(9.13) 아이스망고	후리카케밥(1.5.9.13) 마라탕 (2.4.5.6.12.13.15.16.18) 치즈볼(2.5.6) 깍두기(9) 다채주스(13)	찰보리밥 탕국(5.6.9.13.18) 수제치킨테더/소스 (1.5.6.13.15) 열무된장무침(5.6.13) 오이김치(9) 쭈쭈바(1.2.5)	발아현미밥 물만둣국(1.5.6.1.16.18) 임연수키레구이(2.5.6.13) 푸실리샐러드(1.5.6.12.13) 배추김치(9) 라떼우유(2)	*Kcal :806.6 *단백질(g):30.8 *칼슘(mg):297.2 *철분(mg):5.3

우리학교 원산지표시

구분	쇠고기	돼지고기	닭고기, 오리, 달걀	식육 가공품	삼치살 임연수	고등어 오징어 꽃게	갈치	낙지/ 주꾸미	친환경 쌀	두부, 청국장	김치 (배추, 고춧가루)
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	국내산/ 러시아	국내산	세네갈	국내산/ 베트남산	국내산 (시흥)	국내산	국내산 100%



식품 위생·안전 소식

익혀먹기의 중요성! 병원성 대장균

병원성 대장균이란?

식중독의 주요 원인균으로 생채소, 생고기 또는 완전히 조리되지 않은 식품이 원인이 되며 묽은 설사, 복통, 구토, 피로, 탈수 등을 일으킵니다.

증상



병원성 대장균 예방 요령

- 식재료는 깨끗이 씻어서 바로 조리! 아니면 냉장보관하기
- 음식물은 완전히 익혀먹기
- 조리 및 식사 전 30초 이상 손씻기 등 개인 위생관리 철저
- 생고기와 조리된 음식을 구분하여 보관
- 위생적인 조리기구 관리로 2차 오염 방지

[출처 : 식품의약품안전처]

알쏭달쏭~ 영양정보(Q&A)

Q. 공복에 먹으면 좋은 음식과 나쁜 음식

☆좋은 음식 : 달걀☆

대표적인 저칼로리, 고단백의 완전식품인 달걀은 아침식사로 먹으면 하루 동안 우리가 섭취하는 칼로리를 줄여주고 에너지 생산에 도움을 줌.

☆나쁜 음식 : 고구마☆

고구마의 탄닌 성분은 위벽을 자극하고 위산 과다 분비를 촉진해 위장장애를 일으킬 수 있음.

[출처 : 문화체육관광부 국민소통실]



영양·식생활 소식

여름에 먹어야 더욱 맛있는 여름 제철음식의 효능

식품	효능	대표 음식
 부추	“간의 채소”라 불리는 부추는 베타카로틴이 많은데 이는 채소 가운데 성질이 가장 따뜻하며 사람에게 이롭다고 함.	부추겉절이 부추전
 오이	칼륨, 엽산, 칼슘, 철분, 마그네슘, 아연 등이 풍부한 오이는 95% 이상이 수분으로 이루어져 있는 대표적인 알칼리성 식품.	오이소박이 오이생채
 감자	감자 영양성분인 칼륨은 몸 안의 나트륨을 배출하는 역할을 하고, 혈액순환을 도와 혈압을 낮춤	감자전 감자채볶음
 가지	가지의 영양성분인 나스닌은 폴리페놀 성분의 일종으로 항산화 작용에 탁월하며 체내 콜레스테롤 산화를 막고, 노화, 발암을 억제하는 역할을 함.	가지볶음 가지튀김

[출처 : 식품의약품안전처]

면역력이 중요한 이 시점! 면역력 강화할 수 있는 메뉴로 **면역력 Up! 행복지수 Up!**

오리고기 김치말이

추천식단	오분도미밥 두부된장찌개 오리고기김치말이 부추전 오이소박이 깍두기	
------	--	---

면역력 UP! : 오리고기
 사람 몸에 맞는 약 알칼리성인 오리고기는 산성화된 우리 몸을 중성인 약알칼리 체질로 바꿔 건강하고 활기있는 체질로 개선하는데 도움을 준다.

- 레시피**
1. 묵은지는 흐르는 물에 양념을 씻어 잘게 썬다.
 2. 데리야끼소스, 돈까스소스, 울리고당을 넣어 양념장을 만들고 도마에 오리고기를 펼친 뒤 방망이로 두드려 얇게 편다
 3. 얇게 편 오리고기 위에 묵은지, 깻잎, 양파, 대파 순으로 올려 돌돌 만뒤 이수시개를 꼬고 팬에 구운 다음 양념을 뿌려준다.

[출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품올바로]