

대흥중학교

7-8월 친환경 무상급식 식단표 및 영양소식지

발행인 : 교장선생님
기획/편집 : 영양선생님
발행일 : 2023.7.1.

※ 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, ⑧게, 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 3-생일날 | 4 | 5 | 6 | 7 | 영양공급량 |
| 참쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 삼색달걀찜(1.5.13) 콩나물잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) 롤케이크(1.2.5.6.13) | 기장밥 우렁된장찌개(5.6.13.16) 떡갈비조림 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 감자채볶음(5.10.13) 깍두기(9) 자두에이드 | 급식 없는 날 | 차조밥 김치콩나물국(5.6.9.13) 치즈불닭 (2.5.6.12.13.15.16.18) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 열무김치(9.13) 딸기우유(2) | 오므라이스/데미소스 (1.2.5.6.9.12.13.16.18) 가쓰오장국(1.2.5.6.7.9.18) 왕새우튀김 (1.2.5.6.9.12.13.15.16.18) 총각김치(9.13) 수박 | *Kcal : 717.8 *단백질(g):31.9 *칼슘(mg):381.3 *철분(mg):4.6 |
| 10 | 11 | 12-수다날 | 13 | 14 | 영양공급량 |
| 찰보리밥 육개장(1.5.6.16) 코다리강정(2.4.5.6.12.13) 오징어배추초침(5.6.17) 깍두기(9) 라떼우유(2) | 영양죽두담죽(15) 몬테크리스토샌드위치 (1.2.5.6.10.13.15.16) 오이양파초침(13) 썬박지(9.18) 수박주스(13) | 단호박커레라이스 (2.5.6.13.16) 돈육떡강정(1.4.5.6.10.13) 토마토그린샐러드 (1.5.12.16) 배추김치(9) 요구르트(2) | 흑미밥 오징어무국(5.6.13.17) 햄전(1.2.5.6.9.10.15.16) 견과류고구마감자볶음 (1.4.5.13) 총각김치(9.13) 자두 | 새우볶음밥/자장소스 (1.2.5.6.9.10.13.16.18) 달걀찜파국(1.5.6.13) 치킨너겟(1.2.5.6.13.15) 만다린샐러드(1.2.3.5.6.11) 오이김치(9) | *Kcal :822.0 *단백질(g):36.4 *칼슘(mg):279.2 *철분(mg):5.4 |
| 17 | 18 | 8/16-수다날 | 17-생일날 | 18 | 영양공급량 |
| 혼합잡곡밥(5) 뼈없는감자탕 (5.6.9.10.13.18) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.13) 도라지진미채무침(13.17) 배추김치(9) 아이스홍시(13) | 여름 방학식 | 자장덮밥(1.5.6.10.13.16) 계란탕국(1.5.6.13) 갈비만두(1.5.6.10.16.18) 깍두기(9) 수박 | 발아현미밥 조랭이떡미역국(5.6.16) 케이준샐러드 (1.5.6.12.13.15) 도토리묵/양념장(5.6.13) 배추김치(9) 꿀떡 | 보리강된장비빔밥/우렁비 빔장(5.6.10.13.16) 무국(5.6.13) 핫도그/계찜 (1.2.5.6.10.12.15) 열무김치(9.13) 사과 | *Kcal:739.4 *단백질(g):35.3 *칼슘(mg):326.4 *철분(mg):6.1 |
| 21 | 22 | 23-수다날 | 24 | 25 | 영양공급량 |
| 수수밥 콩나물김치국(5.6.9.13.18) 수원왕갈비치킨 (5.6.13.15.18) 마카로니콘샐러드(1.5.6.13) 깍두기(9) 아이스우유(2) | 기장밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16) 치즈계란말이(1.2.5.13) 쭈꾸미삼겹살볶음 (5.6.10.13) 배추김치(9) | 잔치국수(1.2.5.6.16) 데니쉬핫도그 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 열대과일샐러드(1.2.5) 김치무침(9) 열무김치(9.13) | 흑미밥 양지된장찌개(5.6.16) 나초치킨(1.2.5.6.13.15.18) 숙주계맛살무침(1.5.6.8.13) 깻잎김치(9.13) 키위 | 경양식돈가스 (1.5.6.10.12.16) 양송이스프(1.2.5.6.13) 작은밥 양배추샐러드(1.5.12.16) 총각김치(9.13) 요구르트(2) | *Kcal:806.4 *단백질(g):28.3 *칼슘(mg):258.0 *철분(mg):8.0 |
| 28 | 29 | 30-수다날 | 31 | | 영양공급량 |
| 기장밥 소고기무국(5.6.16) 비엔나계찜볶음 (2.5.6.10.12.15) 감자채볶음(5) 배추김치(9) 피자파이(1.2.5.6.14) | 차수수밥 복어채달걀국(1.5.6.13) 콘크림치킨 (1.2.5.6.12.13.15) 탕평채(1.5.6.13.16.18) 깍두기(9) 포도 | 마르보닭파스타 (1.2.5.6.13.15.16) 옥수수스프(1.2.5.6.13) 마늘바게트(1.2.5.6.13) 샐러드(1.2.12.13) 피클(5.6.13) | 보리밥 갈비탕(1.5.6.16) 묵은지담볶음탕 (1.5.6.9.13.15) 애호박새우살볶음(5.6.9.13) 총각김치(9.13) 감귤주스 | | *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

한국인의 소울 푸드 닭? 캠필로박터 제주니 조심해요!

캠필로박터 제주니란?

닭과 같은 조류, 가축 등의 위장관에 분포하는 균으로 500~800개의 소량의 균으로도 식중독을 일으킵니다. 이는 세척·조리과정에서의 교차오염, 가금류의 가열 불충분 등으로 식중독이 발생합니다.

증상

잠복기간 평균 2~7일, 최대 10일

전조증상



• 발열



• 권태감



• 근육통

주증상



• 구토



• 복통



• 설사

캠필로박터 제주니 예방 요령

- 장 볼 때 생닭과 다른 식재료가 닿지 않게 하기
- 생닭은 밀폐용기에 넣어 냉장고 맨 아래칸에 보관하기
- 생닭을 물에 씻을 때는 다른 식재료에 튀지 않도록 하기
- 생닭과 다른 식재료를 자르는 칼·도마 구분해서 사용하기

조리 중



✓ 생닭을 물에 씻을 때는 다른 식재료에 **튀지 않도록 하기**
생닭 씻은 싱크대는 소독·세척 철저

✓ 생닭과 다른 식재료(채소 등)를 자르는 **칼·도마는 구분해서 사용하기**

식재료별 손질 사이사이 비누로 30초 이상 손 씻기
*채소 자르고 손씻고 육류 자르고 손씻고
어패류 자르고 손씻고 생닭 자르고 손씻기



[출처:식품의약품안전처]

알쏭달쏭~ 영양정보(Q&A)

Q. 단 음식을 많이 먹으면 당뇨병이 생기나요?

당뇨병의 여러 원인 중 하나는 설탕처럼 단 음식을 다량 섭취하여 지방이 과잉 생성되어 당뇨병이 발생하는 경우도 있습니다. 즉, 단 음식을 섭취해서 당뇨병이 생겼다고보다 칼로리가 높은 단 음식을 과다 섭취하여 체중이 증가되고 이로 인하여 비만, 호르몬 이상 등이 생기고, 비만합병증으로 당뇨병이 발병할 수도 있는 것입니다.



영양·식생활 소식

당, 그것이 알고 싶다.

탄수화물은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소로 주요 에너지원이기도 하면서 식이섬유도 제공합니다. 여기서 당은 우리 몸에 필요한 영양소인 탄수화물 중 단맛을 지니는 것을 의미하구요. 우리가 일반적으로 섭취하는 당류는 설탕, 음료수, 사탕 등인 단순당과 곡류나 과일을 말하는 복합당으로 구분합니다. 흡수가 빨라서 빠르게 혈당을 올리는 단순당보다는 소화나 흡수 속도가 느린 복합당을 섭취하는 것이 좋습니다.

·단순당질과 복합당질 식품은 무엇이죠?

먹었을 때 단맛이 나는 식품은 단순당질 식품(당), 단맛이 없는 식품은 복합당질 식품입니다.

단순당질

설탕
사탕
과자
초콜릿
케이크



복합당질

밥
빵
국수
옥수수
감자



[출처 : 식품의약품안전처]

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

애호박새우전

| | | |
|------|----------------------------------------------------|--|
| 추천식단 | 혼합잡곡밥 쇠고기미역국 매운찜갈비 애호박새우전 삼색나물 배추김치 | |
|------|----------------------------------------------------|--|

| | |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 면역정보 | “면역력 UP! : 애호박” 호박의 카로티노이드에는 루테인이라는 항암성 성분이 풍부하게 함유되어 있으며, 리보플라빈이나 니아신, 아스코르빈산 등 각종 비타민이 많이 함유되어 있다. |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 레시피 | 1. 애호박은 1cm 두께로 썬 뒤 중앙 속씨를 동그란 모양으로 제거한다. 2. 믹서에 새우살과 밀감 재료를 넣고 갈아 섞은 뒤 호박에 새우살로 속을 채운다. 3. 2에 밀가루, 달걀을 묻혀 약불에서 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다. |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|