

대흥중학교

12월~24'1월 친환경 무상급식
식단표 및 영양소식지

발행인 : 교장선생님
기획/편집 : 영양선생님
발행일 : 2023.12.1.

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

월	화	수	목	금	주간평균
★ 알레르기 유발 식품 표기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(전복,굴,홍합 포함) ⑲자 ★ 급식비:4,570원(중학생) 5,490원(교직원) *학생 급식비는 식품비와 운영비 금액 ★ 교육급식에 관한 문의사항은 영양연구실로 문의바랍니다. (영양연구실:070-7097-0908)				12/1	영양공급량
				찹쌀밥 대합미역국(5.6.18) 한우불고기(5.6.13.16.18) 콩나물잡채(5.6.13.16) 배추김치(9) 바람떡	*Kcal : 850.9 *단백질(g) : 36.1 *칼슘(mg) : 269.1 *철분(mg) : 4.9
4	5	6-수다날	7	8	영양공급량
기장밥 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16) 청포묵김가루무침(5.6.13) 애호박부추전(5.6.9.13) 배추김치(9) 사과	수수밥 물만둣국(1.5.6.10.16.18) 돈육찹스테이크(5.6.10.12.13) 두부구이/양념장(5.6.13) 팥두기(9)	하이라이스(1.2.5.6.10.12.13.18) 꿀치즈방울토마토(1.2.5.6.12) 에이드팝콘치킨(1.5.6.12.13.15) 배추김치(9)	찹보리밥 냉이된장국(5.6.13.18) 수제너비아니파채소스(2.5.6.10.12.13.16) 애호박베이컨볶음(5.10) 충각김치(9) 바나나	발아현미밥 사브사브(5.6.13.16.18) 피쉬앤칩스(1.5.6) 시금치무침(13) 배추김치(9) 유산균음료(2)	*Kcal : 787.0 *단백질(g) : 32.4 *칼슘(mg) : 208.4 *철분(mg) : 4.8
11	12	13-수다날	14-국없는날	15	영양공급량
흑미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 고등어무조림(5.6.7.13) 수제치킨텐더/소스(1.2.5.6.13.15.18) 충각김치(9) 파인애플	차조밥 근대된장국(5.6) 주꾸미삼겹볶음(5.6.10.13) 채소계란말이(1.5.13) 배추김치(9) 딸기라떼(2)	콩나물밥&달래양념장(5.6.13.16) 감자양파국(5.6.13) 오이무치(13) 갈떡갈떡(1.2.5.6.10.12.13.16) 충각김치(9) 과일젤리	후리카케밥(1.2.5.6.9.13.18) 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12) 수제야채튀김(5.6) 팥두기(9) 자몽주스(13)	*미급식일*	*Kcal : 843.8 *단백질(g) : 35.4 *칼슘(mg) : 236.8 *철분(mg) : 3.6
18	19	20-수다날	21	22	영양공급량
찹쌀밥 우렁된장찌개(5.6.18) 고추잡채&꽃빵(5.6.10.13) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 배추김치(9) 조코라떼(2)	흑미차조밥 소고기배추국(5.6.16) 춘천닭갈비(5.6.13.15) 유채두부부침(5) 팥두기(9) 호떡(1.2.5.6)	베이컨김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.18) 달걀파국(1.5.6.13) 주러스고구마맛탕(1.2.5.6.13) 콘샐러드(1.5.13) 오이김치(9)	현미밥 김치콩나물국(5.6.9) 누들순대볶음(2.5.6.10.13.18) 단호박고구마샐러드(1.2.5) 충각김치(9) 오메기떡(4.5.14)	소고기야채죽(16) 옛날반마리통닭(1.5.6.15) 크리스마스케이크(1.2.5.6) 황도그린샐러드(1.2.3.5.11) 썬박지(9)	*Kcal : 831.2 *단백질(g) : 28.5 *칼슘(mg) : 313.7 *철분(mg) : 4.1
25	26	27-수다날	28	29	영양공급량
크리스마스	기장밥 돈육고추장찌개(5.6.10.13) 고추마요치킨(1.5.6.13.15) 감자채카레볶음(5.6.13) 배추김치(9) 레드향	연탄불고기비빔밥(1.5.6.10.13) 미소된장국(5.6) 계란후라이(1.5.6) 팥두기(9) 복숭아주스(13)	찹보리밥 오징어무국(5.6.17) 매운돼지갈비찜(5.6.10.13) 스크램블에그(1.2.5.6.10.13) 배추김치(9) 굴	김치스파게티(1.2.5.6.9.10.12.13) 크림스프(2.5.6.13) 열대과일샐러드 하트단무지 드레곤볼쿠키(1.2.5.6)	*Kcal : 770.2 *단백질(g) : 36.2 *칼슘(mg) : 186.6 *철분(mg) : 3.4
1/1	2	3-수다날	4	5	영양공급량
신정	찹쌀밥 오색감자옹심이국(5.6.13) 냉이제육볶음(5.6.10.13) 삼색묵무침(5.6.13) 배추김치(9) 딸기	유니자장면(5.6.10.13.16) 찜뽕(5.6.9.13.17.18) 탕수육/소스(1.5.6.10.13) 팥두기(9) 황금향	기장밥 쇠고기국밥(1.2.5.6.14) 버섯잡채(5.6.13) 달걀장조림(1.5.6.13) 배추김치(9) 피칸파이(1.2.5.6.14)	*졸업식/종업식*	*Kcal : 788.3 *단백질(g) : 31.4 *칼슘(mg) : 209.0 *철분(mg) : 6.9

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

노로바이러스로 인한 식중독

노로바이러스는 무엇인가요?

급성위장염을 일으키는 바이러스로 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다.

겨울철에 많이 발생하는 이유는?

노로바이러스는 영하(-20℃)에서도 오래 생존하는 특징이 있어 겨울철(12월~2월)에 특히 발생률이 높습니다.

노로바이러스에 왜 감염되나요?

- 오염된 물을 마셨을 때
- 오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때
- 노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때
- 감염환자의 구토물에 닿았을 때, 오염된 문고리나 조리도구를 만졌을 때

노로바이러스를 예방하려면?



- ✔ 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ✔ 물 끓여서 마시기
- ✔ 어패류는 수돗물로 세척한 후 중심온도 85℃에서 1분 이상 익혀먹기
- ✔ 구토, 설사 증상 시 조리하지 않기 (증상 멈춘 후 최소 2일 휴식하기)
- ✔ 구토물 및 주변 소독하기 (변기, 화장실 문고리, 수도꼭지 등)

[출처 : 식품의약품안전처]

알쏭달쏭~ 영양정보(Q&A)

Q. 식품에는 제조일자, 유통기한, 품질표시기한이 표시되어 있는데 각각의 의미가 궁금합니다.



- 제조일자**
더 이상의 제조나 가공이 필요하지 않은 시점 (포장 제외)
- 유통기한**
제품의 제조일로부터 소비자에게 판매가 허용되는 기한
- 품질유지기한**
식품의 보관기준을 잘 지켰을 경우 고유의 품질이 유지되는 기한

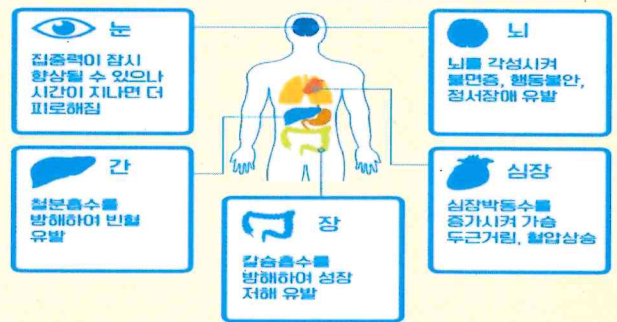
[출처 : 식품의약품안전처]



영양·식생활 소식

카페인 바로 알기

- 카페인을 함유한 식품은 어떤 것이 있나요?
청소년이 즐겨 먹는 탄산음료, 에너지음료뿐만 아니라, 커피, 의약품, 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.
- 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?
커피음료 1개와 에너지음료 1개만 마셔도 최대 일일 섭취 권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다.
- 고카페인 함유 식품을 쉽게 구별하는 방법이 있나요?
고카페인 함유 식품에는 “고카페인 함유” 문구와 “어린이, 임산부, 카페인 민감 자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다.”라는 주의 문구 및 “총 카페인 함유량”이 표기되어 있으니 구매전 꼭 확인하세요.



[출처 : 식품의약품안전처, 식품안전정보원]

면역력이 중요한 이시점! 면역력 강화할 수 있는 메뉴로
면역력 UP! 행복지수 UP

고사리전

추천식단	차조밥 들깨볶동된장국 돼지갈비찜 고사리전 콩조림 배추김치	
면역정보	“면역력 UP! : 고사리” 고사리는 식이섬유가 풍부하고 칼슘과 인이 풍부하며 면역기능을 증가시키고 콜레스테롤 감소와 동맥경화 예방에도 효능이 있습니다.	
레시피	1. 고사리, 양파, 당근, 쪽파를 길이를 맞춰 썬다. 2. 쇠고기와 고사리는 밀간을 한다. 3. 달걀, 부침가루에 재료를 넣어 반죽한다. 4. 팬에 노릇하게 구워낸다.	

[출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품물바로]