

※ 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, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(전복,굴,홍합 포함), ⑲잣 ★ 급식비: 4,570원(중학생)/5,490원(교직원) *학생 급식비는 인건비 제외하고 식품비와 운영비 금액 ★ 교육급식에 관한 문의사항은 영양연구실로 문의바랍니다. (영양연구실:070-7097-0908)				1-생일날 찰쌀밥 소고기미역국(5.6.16) 떡갈비조림 (2,5,6,10,12,13,16,18) 별간잡채 (1,6,10,13,16,18) 배추김치(9) 치즈케이크(1,2,5,6)	영양공급량 *Kcal : 781.3 *단백질(g):32.5 *칼슘(mg):177.7 *철분(mg):3.7
4	5	6-수다날	7	8-국없는날	영양공급량
기장밥 근대된장국(5.6.13) 계육볶음(5.6.10.13) 스크램블에그 (1.5.6.9.10.13) 깍두기(9) 흰우유(2)	수수밥 소고기무국(5.6.13.16) 오징어김치전 (5.6.9.17) 마늘종어묵볶음 (1.5.6.13.18) 총각김치(9) 초코콜레니쉬(1.2.5.6)	오리훈계볶음밥 (1.5.6.18) 맑은콩나물국(5.6.13) 감자고로케 (1.2.5.6.12.15.16.18) 배추김치(9) 워터젤리(사과)	찰보리밥 돈육김치찌개 (5.6.9.10.13.18) 수제순살달걀강정 (1.2.5.6.13.15.16) 콩나물대파무침(5.13) 깍두기(9) 떠먹는요거트(2)	밥버거(1.5.6) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16) 김말이튀김(2.5.6.12) 나박김치(9) 사과	*Kcal : 843.7 *단백질(g):30.7 *칼슘(mg):240.2 *철분(mg):5.0
11	12	13-수다날	14	15	영양공급량
흑미밥 버섯된장찌개(5.6) 오향장육(5.6.10.13) 무쌈(13) 비빔막국수(3.5.6.13) 보쌈김치(9.13.18)	차조밥 고치어묵국(5.6.13) 낙지볶음 (5.6.9.13.18) 메추리알곤약조림(1.13) 깻잎김치(9.13.18) 바나나	콩나물밥&양념장 (5.6.13) 감자양파국(5.6.18) 소떡소떡 (5.6.10.12.15.16) 수제오렌지제이드(13)	발아현미밥 나가시미짬뽕국 (5.6.9.13.17.18) 고등어카레구이(2.5.6.7) 비엔나계찜볶음 (2.5.6.10.12.13.15) 배추김치(9) 배	찰보리밥 소고기배추국(5.6.13.16) 마라로제떡볶이 (2.5.6.12.13.15) 시금치무침(5) 깍두기(9) 유산균음료(2)	*Kcal:771.1 *단백질(g):39.1 *칼슘(mg):236.6 *철분(mg):4.1
18	19	20-수다날	21	22-채식의날	영양공급량
차조기장밥 열갈이된장국(5.6.13) 수제함박스테이크 (1.5.6.10.12.13.16.18) 숙주미나리무침(5.13) 설탕지(9) 딸기우유(2)	수수밥 사골떡국(1.5.6.16) 대운돼지갈비찜 (5.6.10.13) 애호박새우살볶음(5.9) 배추김치(9) 사과	볼로네제스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 옥수수고피자 (1.2.5.6.10.12.13) 양배추샐러드(1.5.13) 오이피클(13) 파인애플	현미밥 감자고추장찌개 (5.6.13.16) 고추마요치킨 (2.5.6.12.13.15) 우영평콩조림(4.13) 수제겔leti(9.13) 모듬부각(5.6)	곤드레나물밥&양념장 (5.6.13) 미소된장국(5.6.18) 비건육전 (1.2.5.6.9.10.15.16) 깍두기(9) 캬멜포도	*Kcal:788.8 *단백질(g):32.3 *칼슘(mg):236.7 *철분(mg):3.9
25	26	27-수다날	28	29	영양공급량
흑미밥 육개장(1.5.6.16) 굴뱅이채소무침(5.6.13) 두부간장조림(5.6.13) 오이김치(9) 초코우유(2)	차조밥 해물순두부찌개 (1.5.6.9.13.18) 수제치킨텐더/소스 (1.2.5.6.13.15) 쫄면채소무침(5.6.13) 백김치(9)	찰쌀밥 탕국(5.6.9.13.16.18) 모듬전 (1.2.5.6.8.9.16.17.18) 상채나물무침(5) 배추김치(9) 야과미카롱 (1.2.4.5.6.13)	추석연휴	추석연휴	*Kcal:780.9 *단백질(g):36.0 *칼슘(mg):287.1 *철분(mg):4.4

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

리스테리아 식중독이란?

리스테리아란?

리스테리아는 인체병원성 세균으로 감염사례가 많이 보고되고 있는 대표적인 식중독균입니다. 발육온도가 1~44℃로 광범위하고, 냉장 온도에서도 생존 혹은 증식할 수 있는 냉온성 세균입니다.

리스테리아균의 원인식품



리스테리아 식중독 예방 요령

- 냉장고 내 식재료별 적절한 보관 기간 준수
- 생채소류는 흐르는 물에 3회 이상 세척·소독
- 따뜻한 음식은 60℃ 이상, 찬 음식은 5℃ 이하 보관 (상온에서 2시간 이상 방치 금지)
- 조리식품과 비조리식품은 구분하여 밀폐용기 보관
- 즉석식품을 섭취하기 전 반드시 충분한 온도에서 재가열 후 섭취

[출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라]

알쏭달쏭~ 영양정보(Q&A)

Q. 아보카도는 어떻게 세척 해야 하나요?

건강에 좋은 아보카도는 식중독이 발생 할 수 있으므로 주의해야 합니다. 미 FDA에 따르면 아보카도 5개 중 1개 껍질에서 리스테리아가 검출되었다고 합니다. 간단한 세척으로도 식중독을 충분히 예방할 수 있습니다.

1. 껍질을 솔로 문질러 씻는다.
2. 깨끗한 타월로 물기를 없앤다.
3. 과육을 빠르게 손질해서 먹는다.

[출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라]



영양·식생활 소식

청소년기 여드름, 여드름은 무엇인가?

여드름은 모낭 속 피지선 근처에서 염증이 생기는 질환으로 피지선이 모여 있는 얼굴, 등 부분에 생기기 쉽습니다. 기름진 음식의 섭취, 호르몬의 과다분비, 스트레스 등 다양한 원인에 의해 발생할 수 있습니다.

여드름 예방에 좋은 음식은?

식품종류	피부에 미치는 효과
완두콩 	피지의 분비를 억제 아연을 다량 함유하여 여드름의 원인인 각화현상을 감소
양배추 	피부각화를 억제하고 살균작용을 함으로써 모낭충과 같은 여드름의 원인을 제거
녹차 	녹차에 있는 플라보노이드는 피부재생, 진정, 세포막 강화 효과가 있음

[출처 : 식품안전나라]

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

배달날개볶음

추천 식단	잡곡밥 표고버섯된장전골 배달날개볶음 녹두달걀찜 기장감자채전 배추김치	
면역 정보	"면역력 UP! : 배" 배에 많이 들어 있는 폴리페놀(polyphenol), 플라보노이드(flavonoids) 성분이 항암, 항염증 및 항산화 효과를 나타낸다. 또 식이섬유 함량이 높아 변비, 정장작용이 탁월하다.	
레시 피	1. 배는 껍질과 씨를 제거한 후 갈아서 즙을 만든다. 2. 닭날개에 칼집을 넣고 밀간을 하여 10분간 재운다. 3. 볼에 배즙, 양념을 섞은 뒤 중불에서 노릇하게 구워낸다. 4. 조리 후 팬을 닦아낸 후 소스를 부어 끓인 다음 3을 넣어 2-3분간 볶아낸다.	

[출처 : 농촌진흥청 국립농업과학원 농식품올바로]