

교 훈 꿈 · 사랑 · 건강	시화초등학교 9월 식단표	영양 상담실 031-503-0598
--------------------	------------------	------------------------

식재료 원산지 표시	자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당 입구, 학교 홈페이지에 게시합니다.																
	쌀	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	새우/가공품	고등어	바지락	삼치	아귀	오징어	임연수	홍합	콩, 두부		
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산		
99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.																	
알레르기 정보	잡곡 및 찹쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찹쌀 사용																
	채소 및 과일류 : 친환경(국내산) 식재료 사용, 과일은 일부 품목(바나나, 레몬 등) 수입 식재료 사용																
	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자른 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.																

월	화	수	목	금
* 영양선생님이 초등학생에게 필요한 영양소가 충분히 들어가도록 만든 식단이니 골고루 먹어 보아요! 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민의 양과 비율을 고려하여 구성한 식단이랍니다.			1 기장밥 조랭이미역국⑬ 임연수간장구이 감자채볶음 깍두기 오렌지	2 현미밥 닭곰탕⑮ 돈육메추리알조림①⑩ 매콤무생채 배추김치 사과
5 칼슘찰밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 계란찜①⑨ 볶음김치 김자반 거봉	6 기장밥 얼갈이된장국⑤ 마파두부⑤⑩⑮ 샐러드에빠진공룡 ①⑤⑥⑮ 총각김치	7 완두콩밥⑤ 짜장⑤⑥⑩ 군만두⑥⑩ 폴면야채무침⑤⑥⑬ 단무지 배추김치	8 콩나물비빔밥⑮ &간장소스⑤ 건새우아육국⑨ 삼색산적①⑤⑥⑧⑩⑬ 깍두기 약과①⑤⑥	9 
12 	13 수수밥 계란실파국① 간장돼지불고기⑩⑮ 오징어김치전⑥⑮ 백김치 파인애플	14 비빔밥①⑤⑮ &매실약고추장⑤⑥ 유부된장국⑤⑨ 배추김치 과일주스	15 옥수수밥 돼지고기김치찌개⑨⑩ 고등어간장구이⑥⑦ 연두부찜⑤&간장소스 총각김치	16 칼슘찰밥 어묵국⑥⑨⑬⑮ 치즈뿌링뿌링치킨 ②⑤⑥⑮ &요거트소스② 토마토꿀샐러드⑫ 깍두기
19	20 (세계음식의 날-일본)	21	22	23
칼슘찰밥 바지락순두부찌개 ⑤⑨⑮ 간장찜닭⑮ 열대과일샐러드 ①②⑪⑬ 배추김치	돈코츠라멘 (국+면+고명)①②⑤ ⑥⑩⑬⑮⑮ 락교, 단무지 초밥모양케이크 ①②⑤⑥	오므라이스①⑮ &소스①②⑥⑫⑬ 옥수수스프②⑤⑥ 소시지파프리카볶음 ⑩⑬ 깍두기	수수밥 청국장⑤⑮ 아귀살튀김①⑥ &칠리소스⑫ 청경채사과무침 백김치	기장밥 육개장①⑤⑮ 떡갈비⑩ 진미채볶음⑮ 배추김치 오렌지
26	27	28	29	30
현미밥 홍합미역국⑮ 돼지고기두루치기⑩ 콩나물무침⑤ 총각김치 짜먹는요구르트②	보리밥 뼈없는감자탕⑨⑩ 어묵볶음⑮ 멸치국물볶음⑥ 구이김 배추김치	치킨마요덮밥 ①②⑥⑮ &소스①⑫⑬ 오징어맑은찌개⑨⑮ 과일주스	울무밥 콩나물국⑤⑨ 삼치양념구이 크림파스타(펜네면) ①②⑤⑥⑩ 깍두기	칼슘찰밥 된장찌개⑤⑨ 닭갈비⑮ 배추김치 파인애플 다시마부각

★ 주간 식단 및 알레르기 표시, 원산지 표시는 매주 학교 홈페이지에 게시하고 있습니다.

추석 연휴 슬기롭고 건강하게 보내기

-세계 음식의 날 (일본)-

더도 덜고 말고 한가위만 같아라

음력 8월 15일 추석은 가을의 한가운데 달이며 우리 민족의 제일 큰 명절입니다.

추석은 풍년을 이루게 한 하늘에 감사를 드리고, 우리를 보살피 주신 조상님께 햇곡식과 차례를 지내며 성묘하는 날입니다. 강강술래, 소놀이와 거북놀이, 씨름, 소싸움 놀이를 합니다.

추석에는 어떤 음식을 먹을까요?

<송편>



쌀가루를 반죽하여 녹두, 콩, 동부, 깨, 밤, 대추, 고구마, 꽃감, 계피가루 등을 넣어 동글게 빚는다. 송편이란 이름은 송편을 찔 때 솔잎을 깔기 때문에 붙여졌습니다.

<화양적>



버섯, 도라지, 쇠고기 등에 양념을 하여 볶아 꼬지에 끼운 음식입니다. 꼬지산적은 꼬지에 끼운 후 익히는 것으로 조리 순서가 다릅니다.

추석 음식 건강하게 즐기기

기름기가 많은 고지방 음식은 적당히 먹기



빈대떡 (대, 1개)
약 200kcal



완자전 (중, 5개)
약 160kcal



잡채 (1접시)
약 200kcal



식혜 (1컵, 200ml)
약 75kcal

비타민, 무기질, 식이섬유가 풍부한 채소와 과일을 골고루 먹기



단감 1개 100kcal
사과 1개 100kcal



삼색나물
(취나물, 도라지, 고사리)
1접시 각 50kcal

상급게 먹기

국물보다는 건더기 위주로 먹고, 전은 되도록 간장을 찍지 않고 먹어요.

영양선생님, 일본 음식이 궁금해요~~!

돈코츠라멘



돼지 뼈를 우려낸 국물과 탄력 강한 생면의 조화가 돋보이는 일본의 대표적인 면요리입니다. 면 위에 차슈(돼지고기 조림)와 파를 듬뿍 올려 먹습니다.

초밥(스시)



섬나라 일본은 신선한 해산물이 풍부하여 다양한 형태로 해산물 음식을 즐깁니다. 스시는 소금과 식초, 설탕으로 간을 한 밥 위에 얇게 저민 생선이나 김, 달걀, 채소 등을 얹어 만든 요리입니다.

자료 및 그림 출처: 한국민족문화 대백과, doopedia.co.kr, 영양교사협회, CC BY ©yto, 사물의 민낯, 미리 캔버스

2022년 8월 25일

시 화 초 등 학 교 장