

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	베이비 크랩	낙지	논우렁	바지락	오징어	주꾸미	콩	두부
	국내산 시흥시	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	국내산/베트남	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	국내산
	99%가시제거(국내 수작업)된 생선을 사용합니다.														
알레르기 정보	잡곡 및 찰쌀 : 친환경(국내산) 식재료, 칼슘강화찰쌀 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), ⑲잣, ⑳망고, ㉑키위, ㉒수박, ㉓순대, ㉔올리브 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														

월	화	수	목	금
사용 식재료		알레르기 정보 표시		1
마요네즈		①난류		칼슘찰밥 어묵국⑤⑥ 한우떡갈비⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
치즈, 버터		②우유		
콩나물, 숙주나물, 두부, 콩기름, 간장		⑤대두		
건새우, 새우젓		⑨새우		
한우사골		⑬소고기		
굴소스		⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)		
건새우, 한우사골은 국의 육수를 우려낼 때 사용합니다.				
4	5	6	7	8
기장밥 차돌된장찌개⑨⑬ 오징어어묵무침 ①⑤⑥⑦ 볶음김치⑨ 구이김 방울토마토⑫	옥수수밥 달걀실파국① 캠핑모듬구이 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 두부숙갓무침 배추김치⑨ 쌈장⑤⑥	유부베이컨볶음밥 ①⑤⑥⑩ 배추미소된장국⑤⑥ 매콤떡볶이①⑤⑥⑫ 채소튀김⑤⑥ 단무지 한라봉주스⑬	수수밥 미역국⑬ 콩나물무침⑤ 주꾸미돈육볶음⑤⑥⑩ &무쌈 총각김치⑨	차조밥 쇠고기무국⑬ 소시지파프리카볶음⑩⑬ 청포묵무침① 배추김치⑨ 크림슈①②⑥
11	12	13	14	15
현미밥 감자수제비국⑤⑥⑨ 돼지고기김치볶음⑩ 연두부찜⑤ &간장소스 배추김치⑨	차조밥 낙지연포탕 순살매운달볶음⑩ 명엽채우엉조림 오이김치⑨ 포도	칼슘찰밥 크림수프②⑤⑥⑩⑮ 스마일함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 열대과일샐러드②⑪⑬ 총각김치⑨	기장밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 코다리튀김①⑤⑥ &칠리소스⑫ 백김치⑨ 연근부각⑤⑥	울무밥 우렁이아욱국⑨ 간장돼지불고기⑩ 청경채사과무침 배추김치⑨
18	19 *태국음식의 날	20	21	22
조각서리태밥⑤ 들깨미역국⑬ 닭갈비②⑤⑥⑮⑯ 콩나물김가루무침⑤ 배추김치⑨	칼슘찰밥 푸팟퐁커리(ปูผัดผงกระหรี่) ①②⑤⑥⑧⑫⑬⑮⑯ &게살튀김⑤⑥⑧ 팟타이(ผัดไทย) ⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 깍두기⑨ 망고주스	잔치국수(육수+소면) ⑤⑥⑨ 꼬지어묵①⑤⑥ 구운왕만두 ①②⑤⑥⑩⑮ 단무지 볶음김치⑨	기장밥 맑은순두부찌개⑤⑨ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑫⑮ 시금치무침⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 거봉	현미밥 순대국밥 ①⑤⑥⑩⑮⑯⑳ 메추리알감자조림① 오이고추된장무침 (저학년오이무침)⑤ 겉절이김치⑨
25	26	27	28	29
보리밥 백짬뽕국⑤⑥⑨⑬⑰⑱ &우동면⑥ 너비아니구이상추무침 ⑤⑥⑩ 총각김치⑨ 파인애플	차조밥 얼갈이된장국⑤⑨ 치즈뿌링뿌링치킨 ②⑤⑥⑮ &요거트소스② 토마토꿀샐러드⑫ 깍두기⑨	오색비빔밥(오색) ①⑤⑥⑮ &매실장아찌고추장 김치콩나물국⑤⑨ 겉절이김치⑨ 약과스모어쿠키 ①⑤⑥⑬		

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

추석 연휴 슬기롭고 건강하게 보내기

-세계 음식의 날 (태국)-

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, 곶감, 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

싱겁게 먹기

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

영양선생님, 태국 음식이 궁금해요~~!



태국(타이, Thailand)의 수도는 방콕이며 언어는 타이어를 사용합니다. 화폐단위는 태국 바트(THB, ฿)를 사용하며 인구는 7,180만명으로 세계 20위입니다.



푸팟퐁커리(ผัดผักรักร)

튀긴 게에 카레 가루, 코코넛 밀크, 달걀을 넣어 만든 커리 요리입니다. 태국의 대표적인 요리로, 강한 카레향과 함께 고소하면서도 달콤하고 짭짤한 맛이 납니다. '푸(ผัด)'는 볶음, '팟(ผักร)' 볶다, '퐁커리(ผักรักร)'는 카레 가루를 의미합니다.



팟타이(ผัดไทย)

태국의 볶음 쌀국수 요리입니다. 쌀국수와 해산물, 숙주나물 등 채소를 넣고 볶아 만듭니다. 태국 사람들이 즐겨 먹는 피쉬소스가 들어가 해산물의 감칠맛이 일품인 요리입니다.

출처: 대한영양사협회, Public domain, dreamstime.com, © shutterstock

2023년 8월 25일

시 화 초 등 학 교 장