



영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(<http://www.sinil-sh.es.kr>)를 참고해주세요.

영양량 및 원산지 표시	쌀(친환경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/콩비지
	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	국산	러시아,미국	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산

잡곡 및 찹쌀 : 친환경 농협포장제품 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품으로 사용 1등급 무항생제 육류사용

알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잣 옆에 번호로 표시합니다.

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)	Thu (목)	Fri (금)
---------	---------	---------	---------	---------

**영양표시 읽는법** -- 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg  
\* 식단은 학교사정(검수물품 불량, 물가변동)에 의해 변경될 수 있습니다.

12월 5일	12월 6일	12월 7일	12월 8일(수요일은 다 먹는 날)	12월 9일	12월 10일
<p>골고루, 알맞게, 재때에, 즐겁게, 싱겁게 먹어요!</p>	<p><b>동지(冬至)</b> 동지는 24 절기 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다</p>	<p><b>12월 1일(생일잔치날)</b></p> <p>기장밥 쇠고기미역국 (5.6.16.18.) 잡채 (5.6.8.13.16.18.) 부추장떡 (5.6.10.18.) 배추김치 (9.13.) 타라미슈떡케이크 (1.2.5.13.) 536.5/13.5/103.1/2.5</p>	<p><b>12월 2일</b></p> <p>참치김치밥버거 (1.5.9.13.) 콩나물국 (5.6.9.13.18.) 멘치카츠 (1.5.6.10.13.) 나박김치 (9.13.) 굴 군고구마 576/23.5/340.7/4.7</p>	<p><b>12월 3일</b></p> <p>차조밥 계란부추국 (1.13.) 유채나물 (5.6.13.18.) 등갈비구이 (5.6.10.13.16.18.) 배추겉절이 (9.13.18.) 파인애플 600/32.2/151.6/3.4</p>	
12월 11일	12월 12일	12월 13일	12월 14일	12월 15일(수요일은 다 먹는 날)	12월 16일
<p><b>12월 6일</b></p> <p>흑미밥 설렁탕 (5.6.13.16.) 극동떡볶이 (1.5.6.12.13.16.) 철판순대볶음 (5.6.10.12.13.) 섞박지 사과 543.9/17.9/99.7/4.2</p>	<p><b>12월 7일</b></p> <p>거피녹두밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) 닭안심메추리알장조림 (1.5.6.13.15.16.) 스크램블에그 (1.10.) 백김치 (9.13.) 와플[딸기, 달고나] (1.2.5.6.13.) 647/39.7/344.4/6.7</p>	<p><b>12월 8일(수요일은 다 먹는 날)</b></p> <p>랍스타맛살볶음밥 (1.5.6.8.13.) 팽이일식된장국 (5.6.13.18.) 애너타리참깨소스무침 (6.13.18.) 배추김치 (9.13.) 치즈반죽도그 (1.2.5.6.10.13.16.) 딸기요구르트 (2.) 586.9/25.8/387.8/3.8</p>	<p><b>12월 9일</b></p> <p>검정콩밥 (5.) 우동국 (1.5.6.13.16.18.) 숙주미나리무침 돼지안심커렛 (1.2.5.6.10.13.16.) 돈가스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18.) 깍두기 (9.13.) 멜론 520.4/28.3/188.1/3.2</p>	<p><b>12월 10일</b></p> <p>차조밥 쇠고기된장찌개 (5.6.16.18.) 꼬마연두부(저염간장) (5.6.13.18.) 김구이 (13.) 고등어갈비 (5.6.7.13.18.) 배추겉절이 (9.13.18.) 골드키위 512.4/26.9/150.2/4.9</p>	
12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일	12월 22일(동지)
<p><b>12월 13일</b></p> <p>귀리밥 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 애호박새우전볶음 (9.13.) 오리훈제구이 (1.5.13.) 섞박지 미니동어빵 (1.5.6.13.) 595.9/29.1/175.4/3.6</p>	<p><b>12월 14일</b></p> <p>밤밥 들깨수제비 (5.6.9.13.18.) 멸치볶음[참쌀콩] (5.13.) 치즈닭갈비구이 (2.5.6.13.15.18.) 총각김치 (9.13.) 샤인머스켓 601.2/35.7/321.3/2.7</p>	<p><b>12월 15일(수요일은 다 먹는 날)</b></p> <p>비빔밥/순두부고추장 (5.6.13.16.18.) 콩나물국 (5.6.9.13.18.) 건파래볶음 (13.) 계란부침 (1.) 배추김치 (9.13.) 굴 505.6/22.7/234/4.2</p>	<p><b>12월 16일</b></p> <p>기장밥 건새우아육국 (5.6.9.13.18.) 갑오징어초무침 (5.6.13.17.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 총각김치 (9.13.) 우리쌀스시도넛 (1.2.5.6.13.) 519.9/18.2/218.4/2.5</p>	<p><b>12월 17일</b></p> <p>참쌀밥 쇠고기묵국 (5.6.16.18.) 참나물두부무침 (5.6.13.18.) 알리오올리오치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치 (9.13.) 레몬에이드 (13.) 580.4/29.9/121.7/3.2</p>	
12월 23일	12월 24일(성탄절)	12월 25일	12월 26일	12월 27일	12월 28일
<p><b>12월 20일</b></p> <p>차조밥 맑은감자국 (9.13.) 계란베이컨말이 (10.) 오리훈제채소무침 (5.13.) 섞박지 파인애플 602.3/21.9/95.6/3.2</p>	<p><b>12월 21일</b></p> <p>흑미밥 육개장 (5.6.13.16.18.) 포항초무침 (5.6.18.) 삼치구이 (6.) 배추김치 (9.13.) 체리 508/25.4/128.6/3.7</p>	<p><b>12월 22일(동지)</b></p> <p>현미참쌀밥 닭다리삼계탕 (13.15.18.) 계맛살오이초무침 (1.5.6.13.) 연근새우맛튀김 (2.6.9.13.) 동치미 (9.13.) 단팔죽 (13.) 605.6/29.4/206.8/3.7</p>	<p><b>12월 23일</b></p> <p>차수수밥 김치묵국수 (1.5.6.9.13.18.) 가지버섯탕수 (1.5.6.13.18.) 알감자버터구이오븐 (2.5.) 섞박지 요구르트2 (2.) 513.7/13.4/195.5/2.4</p>	<p><b>12월 24일(성탄절)</b></p> <p>애플보리밥 어묵국 (1.5.6.13.16.18.) 시저샐러드 (1.2.5.6.10.13.) 한돈안심참스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치 (9.13.) 케이크 (1.2.5.6.13.) 624.3/31.5/214.1/4.2</p>	
12월 29일	12월 30일	12월 31일(저탄소식단)			
<p><b>12월 27일</b></p> <p>흑미밥 된장찌개 (5.6.13.18.) 오징어브로콜리쌈 (5.6.13.17.) 오리불고기 (5.6.13.18.) 배추김치 (9.13.) 레드향 571.1/30.8/235.9/5</p>	<p><b>12월 28일</b></p> <p>기장밥 덕담곰탕 (5.6.13.15.18.) 도라지초무침 (5.6.13.) 깻잎완자전 (1.5.6.10.13.) 배추겉절이 (9.13.18.) 불고기피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 593/30.8/143.6/2.5</p>	<p><b>29일(수요일은 다 먹는 날)</b></p> <p>단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.18.) 얼갈이무침 (5.6.13.18.) 떡꼬치 (4.5.6.12.13.18.) 배추김치 (9.13.) 요구르트 (2.) 569.8/16.9/211.2/2.7</p>	<p><b>12월 30일</b></p> <p>차조밥 사골우거지탕 (5.6.16.18.) 미역줄기팽이버섯볶음 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 섞박지 바나나요거트 (2.) 468.5/27.5/149/2.8</p>	<p><b>12월 31일(저탄소식단)</b></p> <p>자장면 (5.6.13.) 군만두 (5.6.13.) 단무지무침 (13.) 구운뿌리채소샐러드 (19.) 식혜 562.8/13.1/168.8/9</p>	

2021년 12월  
2022년 1월

# 시 흥 신 일 영 양 소 식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 박진삼 교감선생님 • 편집 김지혜 영양선생님 • 시흥신일초등학교  
• 문의처 : 급식관리실 ☎ 070-7097-2848 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

Mon (월)	Tue (화)	Wed (수)	Thu (목)	Fri (금)
<b>알레르기 정보</b> : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)잣 옆에 번호로 표시합니다.				

**영양표시 읽는법** -- 순서대로 : 에너지/단백질/칼슘/철분 580kcal/34g/339mg/6mg  
 ▲ 식단은 학교사정(검수물품 불량, 물가변동)에 의해 변경될 수 있습니다.

1월 3일	1월 4일	한 해의 시작 - 설날
밤밥 조랭이떡국 (5.6.16.18.) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18.) 콩나물잡채 (1.5.6.8.13.16.18.) 석박지 딸기 624.2/28/97.8/2.9	치킨마요덮밥 (1.5.6.15.) 김치콩나물국 (5.6.9.13.18.) 청포묵흑임자무침 (5.13.) 백김치(9.13.) 사과주스 560.5/22.9/192.6/3.1	<p><b>한 해의 시작 - 설날</b></p> <p>설날은 음력 1월 1일로 새해 첫날을 맞이하는 날입니다. 설날 아침에는 세찬 및 세주로 조상에게 차례를 지내고, 성묘합니다. 이날은 윷놀이, 널뛰기, 연날리기 등의 놀이를 하였습니다.</p> <p><b>설날에는 어떤 음식을 먹을까요?</b></p> <p>설날에 먹는 음식으로는 떡국, 만둣국, 약식, 약과, 다식, 수정과, 식혜 등이 있습니다. 그중 떡국은 설날의 대표적인 음식으로 예로부터 설에는 떡국을 먹어야 나이 한 살을 먹는다고 믿었습니다.</p> <p>자료출처 : 한국의 음식문화와 스토리텔링(2016) 복혜자 지음            그림 출처 : 경기도온나눔콘텐츠</p> 

## 뼈와 치아를 튼튼하게 만들어주는 영양소



### 1. 칼슘(calcium)

#### 칼슘은 어떤 영양소일까?

칼슘은 우리 몸에 가장 많은 무기질이지만 가장 부족하기 쉬운 영양소입니다. 칼슘은 우리 몸에서 뼈와 치아를 만들기 때문에 성장기 어린이들은 충분히 섭취해야 합니다. 비타민D나 비타민 C 함유 식품과 함께 먹으면 칼슘의 흡수가 더 잘 됩니다. 그러나 단백질을 너무 많이 먹으면 몸속의 칼슘이 소변으로 빠져나가 부족해질 수 있습니다.

#### 칼슘은 몸속에서 어떤 역할을 할까?

칼슘은 뼈와 치아를 만드는 재료가 되는 영양소입니다. 우리 몸에서 뼈를 만들려면 칼슘뿐 아니라 인, 마그네슘, 아연 등의 무기질과 단백질, 비타민 C 등 여러 영양소가 필요한데, 칼슘은 특히 많이 필요합니다. 칼슘은 또 상처에서 나는 피를 멎게 도와주며, 팔, 다리 등의 근육이 잘 움직이게 합니다.

#### 어떤 식품에 들어 있을까?

- 우유, 요구르트, 치즈
- 뼈째 먹는 생선(멸치, 방어포)
- 말린 작은 새우
- 녹색 채소(시금치, 무청, 미나리 등)



## 2. 비타민D(vitaminD)

### 비타민D는 어떤 영양소일까?

비타민D는 칼슘과 함께 뼈와 치아를 튼튼하게 합니다. 비타민D는 다른 비타민들과 달리 햇빛을 충분히 쬐면 피부에서 하루에 필요한 양의 90%가 만들어집니다. 그러므로 성장기 어린이들은 햇빛을 충분히 쬐어 건강하게 성장할 수 있도록 합니다.

### 비타민D는 몸속에서 어떤 역할을 할까?

비타민D는 우리 몸에 칼슘이 잘 흡수되도록 도와주며, 신장에서 칼슘이 빠져나가는 것을 막아 줍니다. 몸 안에 남은 칼슘은 뼈나 치아를 만들거나 뼈를 튼튼히 하는 데 이용됩니다. 또 비타민D는 면역 기능을 도와 암과 여러 질병을 예방하는 효과가 있습니다.

#### 어떤 식품에 들어 있을까?

- 생선 간유
- 등 푸른 생선(연어, 고등어, 정어리, 참치 등)
- 달걀, 치즈
- 버섯류(표고버섯, 목이버섯 등)



자료출처 : 캐릭터로 배우는 영양소 도감(2018)/이경애 지음  
 그림 출처 : 식품의약품안전처, 영양과 식생활 2학년(경기도교육청), 경기도온나눔콘텐츠

**학교급식은 교육의 일환으로 실시됩니다.**  
**시흥신일초 학생들의 의견을 바탕으로 건강한 급식을 제공합니다.**

#### 11월 식단공모에서 의견 반영된 것

랍스타, 떡볶이, 치킨, 봉어빵, 케이크, 스테이크, 피자, 갈비, 우동, 어묵, 돈까스, 달고나, 시금치, 소시지, 핫도그, 체리, 샐러드, 샤인머스켓, 자장 등

11월 식단공모에서 의견 반영되지 못한 것  
 라면 - 면이 붙어서 급식 어려움, 나트륨 과다  
 초밥 - 익히지 않은 것, 식중독 위험 때문에 제공 못함  
 마라탕, 민트초코 - 기호의 차이가 심함, 나트륨, 당류 과다  
 탄산음료, 사탕 - 당류 과다 건강 위해  
 닭꼬치 - 꼬챙이 쓰레기발생 및 손상 위험