

영양량 및 원산지 표시	영양량은 식단표를 참고해 주시고 자세한 원산지 표시 및 영양량은 홈페이지(http://www.sinil-sh.es.kr)을 참고해주세요.														
	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, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 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.

골고루, 알맞게, 재때에, 즐겁게, 싱겁게 먹어요! 	동지(冬至) 동지는 24 절기 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다 	12월 1일(생일잔치날)	12월 2일	12월 3일
		기장밥 쇠고기미역국 (5.6.16.18.) 잡채 (5.6.8.13.16.18.) 부추장떡 (5.6.10.18.) 배추김치 (9.13.) 티라미슈떡케이크 (1.2.5.13.) 536.5/13.5/103.1/2.5	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	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
12월 6일	12월 7일	8일(수요일은 다 먹는 날)	12월 9일	12월 10일
흑미밥 설렁탕 (5.6.13.16.) 국물떡볶이 (1.5.6.12.13.16.) 철판순대볶음 (5.6.10.12.13.) 석박지 사과 543.9/17.9/99.7/4.2	거피늑두밥 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) 닭 안심메추리알장조림 (1.5.6.13.15.16.) 스크램블에그 (1.10.) 백김치 (9.13.) 와플[딸기, 딸고나] (1.2.5.6.13.) 647/39.7/344.4/6.7	랍스타맛살볶음밥 (1.5.6.8.13.) 팽이일식된장국 (5.6.13.18.) 애너타리참깨소스무침 (6.13.18.) 배추김치 (9.13.) 치즈반찬도그 (1.2.5.6.10.13.16.) 딸기요구르트 (2.) 586.9/25.8/387.8/3.8	검정콩밥 (5.) 우동국 (1.5.6.13.16.18.) 숙주미나리무침 돼지안심 커들렛 (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	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
12월 13일	12월 14일	15일(수요일은 다 먹는 날)	12월 16일	12월 17일
귀리밥 돼지뼈감자탕 (5.6.9.10.13.18.) 애호박새우전볶음 (9.13.) 오리훈제구이 (1.5.13.) 석박지 미니동어빵 (1.5.6.13.) 595.9/29.1/175.4/3.6	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	비빔밥/순두부고추장 (5.6.13.16.18.) 콩나물국 (5.6.9.13.18.) 건파래볶음 (13.) 계란부침 (1.) 배추김치 (9.13.) 굴 505.6/22.7/234.4/2.2	기장밥 건새우아육국 (5.6.9.13.18.) 감오징어초무침 (5.6.13.17.) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 총각김치 (9.13.) 우리쌀 스시 도넛 (1.2.5.6.13.) 519.9/18.2/218.4/2.5	찹쌀밥 쇠고기묵국 (5.6.16.18.) 참나물두부무침 (5.6.13.18.) 알리오올리오 치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) 배추김치 (9.13.) 레몬에이드 (13.) 580.4/29.9/121.7/3.2
12월 20일	12월 21일	12월 22일(동지)	12월 23일	12월 24일(성탄절)
차조밥 맑은감자국 (9.13.) 계란베이컨말이 (10.) 오리훈제새우무침 (5.13.) 석박지 파인애플 602.3/21.9/95.6/3.2	흑미밥 육개장 (5.6.13.16.18.) 포항초무침 (5.6.18.) 삼치구이 (6.) 배추김치 (9.13.) 체리 508/25.4/128.6/3.7	현미참쌀밥 닭다리삼계탕 (13.15.18.) 게맛살오이초무침 (1.5.6.13.) 연근새우맛튀김 (2.6.9.13.) 동치미 (9.13.) 단팔죽 (13.) 605.6/29.4/206.8/3.7	차수수밥 김치묵국수 (1.5.6.9.13.18.) 가지버섯탕수 (1.5.6.13.18.) 알감자버터구이오븐 (2.5.) 석박지 요구르트 (2.) 513.7/13.4/195.5/2.4	애플보리밥 어묵국 (1.5.6.13.16.18.) 시저샐러드 (1.2.5.6.10.13.) 한돈안심참 스테이크 (2.5.6.10.12.13.16.) 배추김치 (9.13.) 케이크 (1.2.5.6.13.) 624.3/31.5/214.1/4.2
12월 27일	12월 28일	29일(수요일은 다 먹는 날)	12월 30일	12월 31일(저탄소식단)
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	기장밥 더덕닭곰탕 (5.6.13.15.18.) 도라지초무침 (5.6.13.) 깻잎완자전 (1.5.6.10.13.) 배추겉절이 (9.13.18.) 불고기 피자 (1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18.) 593/30.8/143.6/2.5	단호박카레라이스 (2.5.6.13.16.18.) 열갈이무침 (5.6.13.18.) 떡고지 (4.5.6.12.13.18.) 배추김치 (9.13.) 요구르트 (2.) 569.8/16.9/211.2/2.7	차조밥 사골우거지탕 (5.6.16.18.) 미역줄기팽이버섯볶음 수제함박 스테이크 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 석박지 바나나요거트 (2.) 468.5/27.5/149.2.8	자장면 (5.6.13.) 군만두 (5.6.13.) 단무지무침 (13.) 구운뿌리채소샐러드 (19.) 식혜 562.8/13.1/168.8/9

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)
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)자 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>한 해의 시작 - 설날</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>설날에는 어떤 음식을 먹을까요?</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