



# 가 정 통 신 문

- 시흥신일초등학교 비전 -  
**더불어 성장하며 창의적으로 꿈을 펼치는 행복한 학교**

**영양교사**  
담당: 070-4878-2848  
<http://sinil-sh.es.kr>

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	러시아산, 미국	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산

잡곡 및 잡쌀 : 친환경 농업포장제품, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품, 축산물 1등급 무항생제

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

일자	5월 2일(월)	5월 3일(화)	5월 4일(수)	5월 5일(목)	5월 6일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	· 귀리밥^ · 된장찌개^ (5.6.13.18.) · 수제떡갈비 k(1.2.5.6.10.13.16.18.) · 탕평채k(1.5.6.13.16.18.) · 깍두기^ (9.13.) · 굴	· 차조밥^ · 들깨순대국 k(5.6.9.10.12.13.16.) · 비빔만두 k(1.5.6.10.13.16.18.) · 석박지32(9.13.18.) · 방울토마토(12.)	· 미니밥k · 빼빼크림스파게티 k(1.2.5.6.9.10.13.16.17.) · 바베크족립k(5.6.10.12.) · 망고샐러드/파인소스 k(5.6.12.13.18.) · 오이파클(13.) · 튜튼새싹케익k(1.2.5.6.)	어린이날	재량휴업일	에 너 지 : 572.3kcal 단 백 질 : 17.3g 비 타 민 A : 136.7RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라빈 : 0.3mg 비 타 민 C : 21.8mg
영양량	열 량:482.5kcal 단백질:29.1g	열 량:517.8kcal 단백질:19.4g	열 량:715.9kcal 단백질:27.2g	열 량:kcal 단백질:g	열 량:kcal 단백질:g	칼 슴 : 94mg 철 분 : 3.2mg
일자	5월 9일(월)	5월 10일(화)	5월 11일(수)	5월 12일(목)	5월 13일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	· 검정콩밥k(5.) · 근대된장국k(5.6.13.18.) · 돼지고기단호박조 림^ (5.6.10.13.18.) · 표고애호박볶음k(9.13.) · 배추김치^ (9.13.) · 사과	· 흑미밥^ · 닭개장k(1.5.6.13.15.18.) · 연두부달걀찜(1.2.5.9.13.) · 골뱅이무침^ (5.6.13.17.18.) · 석박지(9.13.18.) · 유자 마들렌(1.2.5.6.)	· 날치알김치볶음밥 (2.5.6.9.10.13.16.) · 계란파국^ (1.9.13.) · 치킨퀘사디아 k(2.5.6.12.13.15.18.) · 시금치들깨무침k(5.6.18.) · 깍두기^ (9.13.) · 파인애플^	· 귀리밥^ · 오색떡만두국 k(1.5.6.10.16.18.) · 채움김치볶음 k(5.6.8.9.10.13.18.) · 두부구이k(5.6.13.18.) · 총각김치^ (9.13.) · 참외	· 미니밥k · 전복야채죽k(6.13.18.) · 양념장어강정 k(2.5.6.12.13.) · 오이진미채무침 (1.5.6.13.17.18.) · 에그타르트35k(1.2.5.6.) · 열무김치^ (9.13.)	에 너 지 : 490.4kcal 단 백 질 : 24.6g 비 타 민 A : 192.4RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 13mg
영양량	열 량:430.3kcal 단백질: 22.3g	열 량:436.4kcal 단백질: 22.5g	열 량:538.2kcal 단백질: 23.1g	열 량:500.8kcal 단백질: 29.9g	열 량:546.1kcal 단백질: 25.4g	칼 슴 : 148.4mg 철 분 : 3mg
일자	5월 16일(월)	5월 17일(화)	5월 18일(수)	5월 19일(목)	5월 20일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	· 고소한카레라이스 k(2.5.6.13.16.18.) · 멸치채소튀김k(2.6.13.) · 과일샐러드/요구르트드레 싱^ (1.2.5.11.12.13.) · 배추김치^ (9.13.) · 수박주스k(13.)	· 옥수수밥^ · 버섯전골(5.6.13.16.18.) · 오리훈제치즈구이 k(2.5.6.13.) · 도라지초무침^ (5.6.13.) · 총각김치^ (9.13.) · 키위	· 미니밥k · 제주고기국수 (5.6.9.10.13.18.) · 삼치데리야끼구이(5.6.13.) · 톳해초무침k(5.6.13.) · 배추김치^ (9.13.) · 유과k(5.13.)	· 흑미밥^ · 사골우거지탕(5.6.13.16.18.) · 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13.18.) · 숙주크래미무침 (1.5.6.8.13.16.) · 오이김치^ (9.13.18.) · 멜론k	· 현미찰쌀밥^ · 쇠고기묵국k(5.6.16.18.) · 느타리버섯탕수 (1.2.5.6.13.18.) · 오이고추장무침(5.6.13.) · 석박지(9.13.18.) · 탕갈호도&케첩 (1.2.5.6.10.12.15.18.)	에 너 지 : 505.5kcal 단 백 질 : 21.1g 비 타 민 A : 181.3RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라빈 : 0.3mg 비 타 민 C : 19.3mg
영양량	열 량:574.6kcal 단백질: 14.7g	열 량:550.2kcal 단백질: 23.2g	열 량:576.8kcal 단백질: 33.3g	열 량:400.6kcal 단백질: 20.7g	열 량:425.4kcal 단백질: 13.5g	칼 슴 : 107.6mg 철 분 : 2.7mg
일자	5월 23일(월)	5월 24일(화)	5월 25일(수)	5월 26일(목)	5월 27일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	· 거피늬두밥^ · 김치우동국 (1.5.6.13.16.18.) · 허니버터치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18.) · 고소한 뿌리채소샐러드 (19.) · 블루베리무피클k	· 기장밥^ · 감자옹심이국 (5.6.9.13.18.) · 불고기낙지볶음 (5.6.8.10.13.18.) · 콩나물무침(5.) · 총각김치^ (9.13.) · 수제바나나요거트^ (2.)	· 달조림마요덮밥(1.5.6.15.) · 팽이일식된장국 k(5.6.13.18.) · 풀면채소무침k(5.6.13.) · 오이지무침[소]^ (13.) · 배추김치^ (9.13.) · 굴	· 들기름무밥/양념장 (5.6.18.) · 매콤순두부찌개 (5.6.9.10.13.18.) · 연잎통살닭꼬치(5.6.15.) · 고구마줄기들깨볶음 (5.6.13.18.) · 키위	· 밤밥^ · 황태미역국^ (5.6.13.18.) · 오리불고기^ (5.6.13.18.) · 김구이^ (13.) · 깍두기^ (9.13.) · 상추, 오이 썬장 (1.5.6.13.18.) · 파인애플^	에 너 지 : 522.8kcal 단 백 질 : 26.3g 비 타 민 A : 132.9RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 24.5mg
영양량	열 량:602.9kcal 단백질: 29.9g	열 량:521.6kcal 단백질: 29.5g	열 량:473.9kcal 단백질: 20.8g	열 량:505.4kcal 단백질: 27.2g	열 량:510.2kcal 단백질: 24.1g	칼 슴 : 160.4mg 철 분 : 4.7mg
일자	5월 30일(월)	5월 31일(화)	6월 1일(수)	6월 2일(목)	6월 3일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	· 기장밥^ · 육개장^ (5.6.13.16.18.) · 가자미그라탕 k(1.2.5.6.13.) · 잡채k(5.6.8.13.16.18.) · 배추김치^ (9.13.) · 방울토마토(12.)	· 사계절비빔밥(5.6.13.18.) · 참치김치찌개 (5.6.9.13.18.) · 매콤달콤 고치떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16.) · 해물매생이전(1.6.17.18.) · 오이김치^ (9.13.18.) · 사과				에 너 지 : 608.8kcal 단 백 질 : 29.8g 비 타 민 A : 237.9RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 13mg
영양량	열 량:611.9kcal 단백질: 35.5g	열 량:605.7kcal 단백질: 24.1g	열 량:kcal 단백질: g	열 량:kcal 단백질: g	열 량:kcal 단백질: g	칼 슴 : 228.7mg 철 분 : 4.8mg

2022년 5월

# 시 흥 신 일 영 양 소 식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 박진삼 교감선생님 • 편집 곽연희 영양선생님 • 시흥신일초등학교  
• 문의처 : 영양상담실 ☎ 070-4878-2848 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

이달의 소식

## 식품 알레르기

식품 알레르기는 우리 몸이 특정 식품을 나쁜 것으로 잘못 인식하여, 이를 먹을 때마다 몸에서 이상 반응이 나타나는 것을 의미합니다. 알레르기를 유발하는 식품은 섭취를 제한하여야 합니다. 식품 제한은 특정 영양소 부족으로 성장이 저하될 수 있습니다. 따라서 해당 알레르기 식품과 같은 영양소가 들어 있는 대체 식품을 섭취하면 영양적으로 보완할 수 있습니다.

알레르기 식품	대체 식품	알레르기 식품	대체 식품
 우유, 치즈	 두유, 멸치, 두부	 고등어	 닭고기, 돼지고기
 달걀	 돼지고기, 소고기	 복숭아, 복숭아 통조림	 사과, 배, 바나나
 토마토	 배추, 오이, 무	 돼지고기	 해조류, 생선류
 게, 새우	 두부, 육류	 밀	 쌀로 만든 음식

### 식품 알레르기 예방 방법

			<p>※ 담임선생님과 영양선생님께 알레르기 식품을 미리 알립니다.</p> <p>※ 응급상황에 대비해 보건선생님께 약을 맡겨둡니다.</p> <p>※ 대체 식품을 잘 챙겨 먹어 균형 잡힌 식사를 합니다.</p>
알레르기 증상을 일으키는 식품을 피해요.	식품구입 시 표시 사항을 확인해요.	외식 시 알레르기 식품을 빼달라고 주문해요.	

우리학교 안심쿠킹

## 나물 비빔밥



### 재료 준비 (4인 기준)

현미밥 4공기, 달걀 4개, 약고추장(표고버섯 50g, 마늘 ½T, 고추장 80g, 물 1T, 설탕 1T, 참기름 2T, 통깨, 식용유), **참나물 등 집에 있는 나물류!**  
**만들어 볼까요?**

1. 식용유에 다진 마늘을 볶아 향을 낸 다음, 다진 표고버섯을 볶는다.
2. 고추장, 물, 설탕, 참기름, 통깨를 넣고 약 3분 정도 졸인다.
3. 여러 가지 나물과 함께 비벼 먹는다.

흥미진진 식품 이야기

내 몸을 더 건강하게 해주는!

## 참나물

나물 중에서도 진짜(참) 나물이란 뜻



→ 예쁜 꽃을 피우는 참나물!

베타카로틴 풍부!  
(Beta - Carotene)



엽록체 안에 있는 독소지우개

잎의 초록색을 내는 세포 소기관