



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 찹쌀 : 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, ⑬야생산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱감각류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 옆에 번호로 표시합니다.

일자	5월 30일(월)	5월 31일(화)	6월 1일(수)	6월 2일(목)	6월 3일(금)	주 평균 영양량
식단명	· 기장밥 · 육개장(5.6.13.16.18.) · 고기잡채(5.6.8.13.16.18.) · 가자미그라탕(1.2.5.6.13.) · 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	지방선거일	· 현미찰쌀밥 · 매운콩나물국(5.6.13.18.) · 편육(5.6.10.12.13.) · 양배추쌈&쌈장(5.6.13.18.) · 오징어배추무침(5.6.13.17.) · 배추겉절이(9.13.18.)	<단오> · 거피녹두밥 · 호박된장국(5.6.13.18.) · 코다리강정(2.5.6.12.13.) · 숙주나리무침 · 총각김치(9.13.) · 수리취떡(차륜병)(5.13.)	에 너 지 : 517.2kcal 단 백 질 : 21g 비 타 민 A : 173RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 12mg
영양량	열 량:611.9kcal 단백질:35.5g	열 량:605.7kcal 단백질:24.1g	열 량:kcal 단백질:g	열 량:439.5kcal 단백질:26g	열 량:410.7kcal 단백질:26g	칼 슴 : 185.4mg 철 분 : 4.1mg
일자	6월 6일(월)	6월 7일(화)	6월 8일(수)	6월 9일(목)	6월 10일(금)	주 평균 영양량
식단명	현충일	· 발아현미밥 · 건새우야육국(5.6.9.13.18.) · 찹쌀순대볶음(5.6.10.12.13.) · 명엽채우렁조림(5.6.13.18.) · 배추김치*(9.13.) · 파인애플*	<국없는날:나트륨 줄이기> · 차수수밥* · 김치피자탕수육(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) · 게맛살오이초무침(1.5.6.13.) · 깍두기*(9.13.) · 수박화채*(11.)	· 멸치볶음밥(13.) · 쇠고기미역국(5.6.16.18.) · 임연수어카레구이(2.5.6.13.16.18.) · 두부조림(5.6.18.) · 오이김치*(9.13.18.) · 바나나	· 현미찰쌀밥 · 덕덕닭곰탕(5.6.13.15.18.) · 모듬장조림(1.5.6.10.13.18.) · 제철참외오이무침(5.6.13.) · 석박지 · 자색고구마빵(1.2.5.6.)	에 너 지 : 449.7kcal 단 백 질 : 22.3g 비 타 민 A : 133.2RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 13.4mg
영양량	열 량:kcal 단백질: g	열 량:392.9kcal 단백질: 19g	열 량:449.5kcal 단백질: 20.3g	열 량:515.9kcal 단백질: 26.7g	열 량:440.6kcal 단백질: 23g	칼 슴 : 137.9mg 철 분 : 3.8mg
일자	6월 13일(월)	6월 14일(화)	6월 15일(수)	6월 16일(목)	6월 17일(금)	주 평균 영양량
식단명	· 밥밥 · 작은우동(1.5.6.13.16.18.) · 돈육커들렛&과일소스(1.2.5.6.10.13.16.) · 토마토겉절이(5.6.12.13.18.) · 깍두기*(9.13.) · 오렌지	· 삼색소보로 덮밥(1.5.6.9.10.13.18.) · 시금치된장국(5.6.9.13.18.) · 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) · 우렁새우장(2.6.9.13.) · 오이김치(9.13.18.) · 수박	· 흑미밥 · 북엇국(1.5.6.13.18.) · 단호박오리치즈구이(2.5.6.13.) · 삼색묵무침(5.6.13.18.) · 유기농요거트과일샐러드(1.2.5.11.12.13.) · 배추겉절이(9.13.18.)	· 차조밥* · 맑은콩나물국(5.6.9.13.18.) · 돼지고기버섯불고기(간장)(5.6.10.13.18.) · 애호박새우살전(1.6.9.13.) · 오이김치(9.13.18.) · 유기농사과배당근주스(13.)	· 검정콩밥(5.) · 쇠고기뭇국(5.6.16.18.) · 치즈채소달걀찜(1.2.) · 새콤달콤 파래초무침(13.) · 감오랑꼬치(1.5.6.17.) · 총각김치*(9.13.)	에 너 지 : 530.8kcal 단 백 질 : 26.3g 비 타 민 A : 281.3RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 21.5mg
영양량	열 량:548.7kcal 단백질: 28.9g	열 량:582.2kcal 단백질: 28.4g	열 량:582.6kcal 단백질: 25.7g	열 량:455.9kcal 단백질: 27.7g	열 량:484.8kcal 단백질: 21g	칼 슴 : 183.2mg 철 분 : 3.5mg
일자	6월 20일(월)	6월 21일(화)	6월 22일(수)	6월 23일(목)	6월 24일(금)	주 평균 영양량
식단명	· 야채등뼈비빔밥(5.6.13.18.) · 매콤순두부찌개(5.6.9.10.13.18.) · 고등어조림(5.6.7.13.18.) · 배추김치(9.13.) · 바나나초코와플(1.2.5.6.13.)	· 기장밥 · 감자옹심이국(5.6.9.13.18.) · 우거지돼지갈비찜(5.6.9.10.13.18.) · 우렁새우장(2.6.9.13.) · 배추김치(9.13.) · 방울토마토(12.)	· 보리밥 · 쇠고기쌀국수(1.5.6.13.16.18.) · 달고기강정(2.5.6.12.13.) · 콩나물오색채(1.5.6.13.18.) · 총각김치(9.13.) · 감귤	· 흑미밥* · 된장찌개(5.6.13.18.) · 치즈닭갈비구이(2.5.6.13.15.18.) · 단호박꿀찜(1.2.6.) · 배추겉절이(9.13.18.) · 키위	· 고구마밥 · 팟랭국(13.17.18.) · 계육김치볶음(5.6.9.10.13.18.) · 파릇한 해초무침(5.6.13.) · 제철참외물김치(5.6.13.18.) · 멜론	에 너 지 : 516.1kcal 단 백 질 : 26.4g 비 타 민 A : 170.7RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 21.1mg
영양량	열 량:534.7kcal 단백질: 29.2g	열 량:485.5kcal 단백질: 26.9g	열 량:603.9kcal 단백질: 26.2g	열 량:509kcal 단백질: 27.3g	열 량:447.5kcal 단백질: 22.3g	칼 슴 : 188.7mg 철 분 : 3.3mg
일자	6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)	7월 1일(금)	주 평균 영양량
식단명	· 브로콜리채소볶음밥 · 단호박크림스프(2.5.6.13.16.) · 수제채소시카고피자(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.) · 오렌지샐러드(5.6.13.18.) · 깍두기(9.13.)	· 차수수밥 · 계란파국(1.9.13.) · 불고기낙지볶음(5.6.8.10.13.18.) · 애호박새우젓볶음(9.13.) · 오렌지샐러드(5.6.13.18.) · 수박	· 옥수수밥 · 육개장*(5.6.13.16.18.) · 김치소파게티(부)(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) · 참나물두부무침(5.6.13.18.) · 회오리감자(5.6.) · 오이김치(9.13.18.)	<화목데이> · 고소한카레라이스(2.5.6.13.16.18.) · 불고기야채볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) · 배추김치(9.13.) · 오이파클(13.) · 수제바나나요거트(2.)		에 너 지 : 479.2kcal 단 백 질 : 18.7g 비 타 민 A : 257.6RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라 빈 : 0.3mg 비 타 민 C : 15.5mg
영양량	열 량:424.1kcal 단백질: 13.1g	열 량:443.3kcal 단백질: 24.1g	열 량:522kcal 단백질: 18.4g	열 량:527.3kcal 단백질: 19g	열 량:kcal 단백질: g	칼 슴 : 158mg 철 분 : 2.7mg

2022년 6월

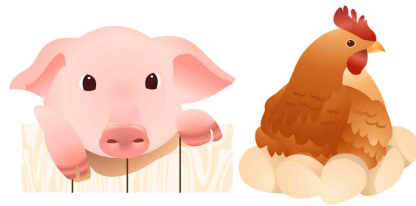
시 흥 신 일 영 양 소 식

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

이달의 소식

행복한 밥상!

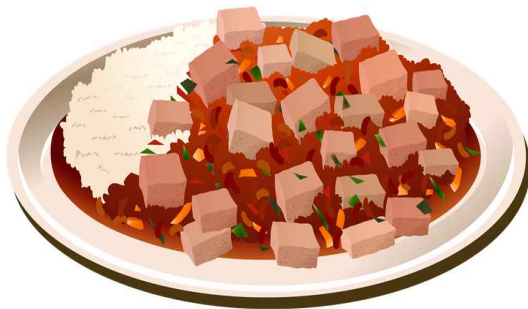
우리나라는 인구의 3배에 달하는 소, 돼지, 닭 등의 식용 가축들을 키우고 있습니다. 그런데 우리는 왜 이 가축들을 만나 본 적이 없을까요? 그 이유는 바로 99%의 가축들이 공장에 갇혀 살기 때문이죠. **공장식 축산**이라는 말, 들어본 적 있나요? 공장에서 가축들이 비좁은 철망에 가둬진 채로 기계처럼 사육되고 있습니다. 비좁은 곳에서 병에 걸리지 않도록 항생제를 다량 투여하고 있습니다. 고기를 좋아하는 사람들을 위해, 더 많은 고기를 만들기 위해서죠.



동물복지란, 우리가 식용으로 먹는 동물일지라도 좁고 더러운 철망에 갇혀 사는 게 아니라, 철창이 없고 깨끗한 풀이 함께 있는 곳에서 살아야 한다는 뜻입니다. 또한 무항생제 인증마크는 항생제가 첨가되지 않은 일반 사료를 먹여 키운 동물에게 표시할 수 있습니다. **우리 학교급식**에서 나오는 고기와 달걀은 이러한 항생제 걱정이 없는 **무항생제 인증 제품**을 사용하고 있습니다.

우리학교 안심쿠킹

마파두부



재료 준비 (4인 기준)

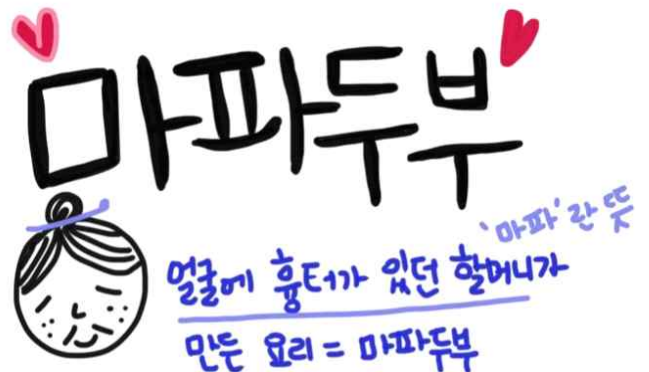
부침용 두부 2모(600g), 표고버섯 8개, 대파 1대, 마늘 10알, 홍고추 5개, 고추기름 6T, 간장 2T, 두반장 4T, 설탕 2T, 녹말가루 2T

만들어 볼까요?

1. 두부를 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰다.
2. 표고버섯, 대파, 마늘, 홍고추를 굵게 다진다.
3. 고추기름에 대파, 마늘, 고추를 넣고 향을 내며 볶다가, 간장, 두반장, 설탕을 넣어 마저 볶는다.
4. 물 1컵을 넣고 바글바글 끓으면 버섯과 두부를 넣는다.
5. 모든 재료가 익고 간이 맞으면, 불을 줄이고 물에 갠 녹말을 넣어 농도를 맞춘다.

흥미진진 식품 이야기

맛있고 건강한 두부요리!



우유로 치즈 만들듯
콩으로 두부를!