



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(천환경)	김치(배추, 고춧가루)	식고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 꼬다리)	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 농협포장제품, 채소 및 과일류: 친환경 (일부 국내산)제품, 축산물 1등급 무항생제

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

	6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)	7월 1일(금)	주 평균 영양량	
식	오렌지샐러드k(5.6.13.18.) 브로콜리채소볶음밥k 각두기*(9.13.)	차수수밥^ 계란파국*(1.9.13.) 애호박새우젓볶음*(9.13.)	옥수수밥^ 육개장*(5.6.13.16.18.) 참나물두부무침k(5.6.13.18.)	고소한카레라이스 k(2.5.6.13.16.18.) 배추김치*(9.13.)	차조밥^ 오징어묵국k(5.6.9.13.17.) 두부채소볶음 k(5.6.13.16.18.)	에 너 지 : 469.8kcal 단 백 질 : 16.5g	
단	단호박크림스프 k(2.5.6.13.16.)	불고기낙지볶음 k(5.6.8.10.13.18.)	김치스파게티 (부)(1.2.5.6.9.12.13.16.18.)	수제바나나요거트k(2.)	매콤닭볶음 k(5.6.13.15.18.)	비 타 민 A : 260.3RE	
명	수제김치치카고피자 k(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.)	각두기*(9.13.) 수박	회오리감자(5.6.) 오이김치*(9.13.18.)	오이파클(13.) 불고기케사디아 k(2.5.6.12.13.15.16.18.)	티 아 민 : 0.3mg 리 보 플 라 빈 : 0.3mg	비 타 민 C : 14.3mg	
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:431.9kcal 단백질: 25.7g	칼 쏘 : 149.1mg 철 분 : 2.6mg	
일자	7월 4일(월)	7월 5일(화)	7월 6일(수)	7월 7일(목)	7월 8일(금)	주 평균 영양량	
식	보리밥^ 돼지등뼈감자 탕*(5.6.9.10.13.18.)	현미밥^ 근대된장국(5.6.13.18.) 꾸꾸미채소볶음k(5.6.13.)	차수수밥^ 크림카레우동 (2.5.6.10.13.16.18.)	검정콩밥k(5.) 쇠고기미역국k(5.6.16.18.)	현채소볶음밥 k(1.2.6.10.12.13.16.)	에 너 지 : 529.6kcal 단 백 질 : 24.5g	
단	달걀채소말이*(1.13.)	오이김치*(9.13.18.)	케이준샐러드 k(1.2.5.6.12.13.15.)	안동식당찜(5.6.8.13.15.18.)	육개장*(5.6.13.16.18.)	비 타 민 A : 241.7RE	
명	비름나물k(5.6.13.18.) 석박(9.13.18.) 방울토마토k(12.)	인절미토스트k(1.2.5.6.13.) 오렌지k	배추김치*(9.13.) 수박	꼬마연두부&양념장 (5.6.13.18.) 고구마줄기들깨볶음 (5.6.13.18.) 총각김치*(9.13.)	오이교추멸치볶음 k(5.6.13.18.) 각두기*(9.13.) 키위k	티 아 민 : 0.3mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg	
영양량	열 량:425.2kcal 단백질: 26.2g	열 량:445.9kcal 단백질: 16.3g	열 량:740kcal 단백질: 30.5g	열 량:478.4kcal 단백질: 27.8g	열 량:558.5kcal 단백질: 21.6g	비 타 민 C : 19.1mg 칼 쏘 : 140.8mg 철 분 : 3mg	
일자	7월 11일(월)	7월 12일(화)	7월 13일(수)	7월 14일(목)	7월 15일(금)	주 평균 영양량	
식	거품죽두부밥^ 매콤순두부찌개 k(5.6.9.10.13.18.)	<호화데이> 미니밥/양송이당근크림스프 (2.5.6.13.16.) 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.)		압매보리밥^ 호박인된장국k(5.6.13.18.)	<미리 초복> 흑미밥^ 닭다리삼계탕(13.15.18.)	에 너 지 : 515.9kcal 단 백 질 : 22.1g	
단	굴뱅이우렁k(5.6.13.17.18.)	각두기(9.13.) 계란브로콜리샌드위치 (1.2.5.6.13.) 매로우아이스바k(1.2.5.)		문어소시지볶음 k(2.5.6.10.12.13.15.)	도토리묵채소무침 k(5.6.13.18.)	비 타 민 A : 166.7RE	
명	삼치유자청구이k(5.6.13.18.) 오이김치*(9.13.18.) 참외k	과일탕수육소스(5.6.13.18.) 배추김치*(9.13.) 파인애플^		가지나물k(5.6.) 배추김치*(9.13.) 수제블루베리요거트 k(2.11.13.)	부추전&간장k(5.6.10.18.) 석박지32k(9.13.18.) 수박	티 아 민 : 0.3mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg	
영양량	열 량:444.6kcal 단백질: 29g	열 량:799.7kcal 단백질: 19.5g	열 량:397.4kcal 단백질: 17.3g	열 량:431.3kcal 단백질: 17.3g	열 량:506.5kcal 단백질: 27.4g	비 타 민 C : 16.7mg 칼 쏘 : 124.5mg 철 분 : 2.3mg	
일자	7월 18일(월)	7월 19일(화)	7월 20일(수)	7월 21일(목)	7월 22일(금)	주 평균 영양량	
식	발아현미밥^ 돼지고기김치찌개 k(5.6.9.10.13.18.)	옥수수밥^ 들깨감자수제미 k(5.6.9.13.18.)	기장밥^ 콩나물국*(5.6.9.13.18.)	돈가스덮밥(달걀) (1.2.5.6.10.13.16.)	현미밥^ 호박된장찌개k(5.6.13.18.)	에 너 지 : 456.7kcal 단 백 질 : 22.6g	
단	단호박샐러드k(1.5.13.)	채소달걀찜k(1.)	표고무조림k(5.6.9.)	출면채소무침k(5.6.13.)	브로콜리 닭채소조림 k(2.5.6.13.15.16.18.)	비 타 민 A : 151RE	
명	연어스테이크&타르타르 (1.5.13.) 총각김치*(9.13.) 방울토마토k(12.)	연근새우튀김*(2.6.9.13.) 배추김치*(9.13.) 키위k	돼지고기교추장볶음 k(5.6.10.13.18.) 오이김치*(9.13.18.) 바나나	토마토치즈샐러드 k(1.2.5.6.12.) 배추김치*(9.13.) 아이스슈크(1.2.5.6.13.)	숙주미나리무침^ 배추김치*(9.13.) 포도(거봉)	티 아 민 : 0.4mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg	
영양량	열 량:447.6kcal 단백질: 22.9g	열 량:431.9kcal 단백질: 15.8g	열 량:388.7kcal 단백질: 23.5g	열 량:628.4kcal 단백질: 28.5g	열 량:387kcal 단백질: 22.3g	비 타 민 C : 21mg 칼 쏘 : 156.5mg 철 분 : 3mg	
일자	7월 25일(월)	7월 26일(화)	건강한 방학		8월 18일(목)	8월 19일(금)	주 평균 영양량
식	여름건강비빔밥k(5.6.13.18.)	<방학식> 		<개학식> 치킨마요덮밥(조림)(1.5.6.15.) 팽이버섯된장국k(5.6.13.18.) 로제떡볶이 k(1.2.5.6.10.12.13.16.18.)		보리밥^ 콩나물국*(5.6.9.13.18.)	에 너 지 : 468.3kcal
단	순두부찌개 k(5.6.9.10.13.18.)					양배추호박알쌈/쌈장 k(5.6.13.18.)	단 백 질 : 25.9g
명	삼치무조림k(5.6.7.13.18.) 각두기*(9.13.) 수박					오상불고기k(5.6.10.13.17.18.) 오이김치*(9.13.18.) 키위k	비 타 민 A : 279.9RE 티 아 민 : 0.4mg
영양량	열 량:392kcal 단백질: 25.4g	열 량:kcal 단백질: g			열 량:610kcal 단백질: 24.8g	열 량:402.8kcal 단백질: 27.6g	리 보 플 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 24.7mg 칼 쏘 : 158.6mg 철 분 : 3.1mg
일자	8월 22일(월)	8월 23일(화)	8월 24일(수)	8월 25일(목)	8월 26일(금)	주 평균 영양량	
식	옥수수밥^ 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.18.)	카레라이스(2.5.6.13.16.18.)	보리밥 들깨순대국(5.6.9.10.12.13.16.)	흑미밥^ 호박된장찌개(5.6.13.18.)	강낭콩밥^ 조랭이떡국k(5.6.16.18.)	에 너 지 : 485.8kcal 단 백 질 : 15.9g	
단	잡채k(5.6.8.13.16.18.)	돈까스채소포도야채 (1.5.6.10.)	해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.)	오이교추장무침*(5.6.13.)	조랭이떡국k(5.6.16.18.)	비 타 민 A : 181.9RE	
명	달걀채소말이k(1.13.) 각두기*(9.13.) 오렌지k	배추김치*(9.13.) 파인애플^	새송이버섯초무침(5.6.13.) 각두기*(9.13.) 멜론k	오리훈제채소무침k(5.13.) 총각김치*(9.13.) 방울토마토k(12.)	김치볶음k(9.13.) 애호박버섯볶음k(13.) 수박	티 아 민 : 0.3mg 리 보 플 라 빈 : 0.3mg	
영양량	열 량:484kcal 단백질: 12.9g	열 량:565.3kcal 단백질: 22g	열 량:581.6kcal 단백질: 33.6g	열 량:581.6kcal 단백질: 33.6g	열 량:581.6kcal 단백질: 33.6g	비 타 민 C : 21.1mg 칼 쏘 : 94.1mg 철 분 : 3.3mg	
일자	8월 29일(월)	8월 30일(화)	8월 31일(수)			주 평균 영양량	
식	콘드레나물밥/부추양념장 (5.6.13.16.)	현미밥^ 짬뽕(면)(5.6.13.17.18.)	오므라이스&케첩 (1.2.6.10.12.13.16.)			에 너 지 : 543.6kcal 단 백 질 : 16.3g	
단	청국장찌개(5.6.13.)	임새고기만두찜 (1.5.6.10.15.16.18.)	니모어묵국(1.5.6.13.16.18.)			비 타 민 A : 121.9RE	
명	달콤고구마김치전 (1.5.6.9.13.17.)	간장양념장(5.6.18.)	당근치즈찜밥 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.)			티 아 민 : 0.3mg	
	모듬장조림(5.10)	감자채파프리카볶음	각두기(9.13.)			리 보 플 라 빈 : 0.4mg	
	포도(거봉)	오이김치(9.13.18.) 오렌지	파인애플			비 타 민 C : 24.7mg	
영양량	열 량:484kcal 단백질: 12.9g	열 량:565.3kcal 단백질: 22g	열 량:581.6kcal 단백질: 33.6g			칼 쏘 : 135.1mg 철 분 : 2.6mg	

2022년 7월

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

여름철, 식중독이란?

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39℃의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>

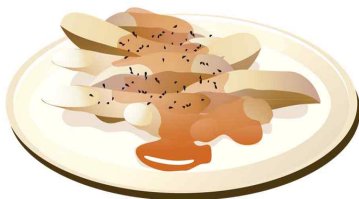
					
손 씻기	식기구 구분사용하기 (육류, 어류, 채소)	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기 (냉장: 0~10도, 냉동: -18이하)

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

					
음식 대신 수분을 충분히 섭취합니다.	끓인 물 1L에 설탕 4, 소금 1스푼 타서 섭취, 탈수예방	또는 이온 음료를 섭취하여 탈수예방	지사제, 항구토제를 함부로 사용하지 않습니다. (의료인처방 필요)	설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽을 섭취합니다.	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원을 방문합니다.

우리학교 안심쿠킹

도라지 강정



재료 준비 (4인 기준)

깐도라지 80g, 깐밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g,
찹쌀가루 10g, 녹말가루 10g, 튀김용 식용유,
소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

만들어 볼까요?

1. 통도라지는 어슷썰어 씻은 후 물기를 충분히 뺀다.
2. 소금으로 약하게 밑간한다.
3. 찹쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
4. 깐밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
5. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
6. 튀긴 도라지, 밤과 채 썬 아몬드 슬라이스를 소스에 넣고 버무린다.

흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!

도라지



예쁜 보라색 꽃을 피움

그래서 영어로 Balloon flower

우리가 먹는 뿌리는 뿌리

'사포닌' 성분

조각 짐작 보호, 점질액 형성 → 기관지에 최고