



# 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 농협포장제품, 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	10월 3일(월)	10월 4일(화)	10월 5일(수)	10월 6일(목)	10월 7일(금)	주 평균 영양량
식단명	개천절	현미찰밥 <sup>^</sup> 매운콩나물국 <sup>^</sup> (5.6.13.18.) 달콤마늘보쌈 k(1.2.5.6.10.12.13.) 양배추쌈&쌈장(5.6.13.18.) 오징어배추무침k(5.6.13.17.) 열무김치k(9.13.)	<우정메뉴> 삼각주먹밥k(2.6.10.13.) 오이지무침k(13.) 오리지널떡볶이 (1.5.6.12.13.16.) 연근새우맛튀김k(2.6.9.13.) 깍두기 <sup>^</sup> (9.13.) 수제바나나요거트k(2.)	귀리밥 <sup>^</sup> 돼지등뼈감자 탕 <sup>^</sup> (5.6.9.10.13.18.) 고등어무조림k(5.6.7.13.18.) 삼색나물 <sup>^</sup> (5.6.18.) 석박지(9.13.18.) 자색고구마빵k(1.2.5.6.)	곤드레나물밥 <sup>^</sup> (5.6.13.18.) 청국장찌개[김치]k(5.9.13.) 꼬마연두부&양념장 (5.6.13.18.) 순살달도리탕 (5.6.8.13.15.18.) 오이김치K(9.13.18.) 굴	에 너 지 : 577.1kcal 단 백 질 : 20g 비 타 민 A : 189.6RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 플라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 22.1mg
영양량	열 량:kcal 단백질:g	열 량:490.5kcal 단백질:34.9g	열 량:675.8kcal 단백질:19.3g	열 량:576kcal 단백질:34g	열 량:565.8kcal 단백질:27.7g	칼 슴 : 198.7mg 철 분 : 3.4mg
일자	10월 10일(월)	10월 11일(화)	10월 12일(수)	10월 13일(목)	10월 14일(금)	주 평균 영양량
식단명	대체휴무	들기름무밥/양념장(5.6.18.) 매콤순두부찌개 (5.6.9.10.13.18.) 돼지갈비무조림 (5.6.10.13.18.) 도라지초무침(5.6.13.) 열무김치k(9.13.) 아이스홍시	<우정메뉴> 그린새우두툼바파스타 k(1.2.5.6.9.13.16.) 단감샐러드/파인소스 k(5.6.12.13.18.) 몬테크리스토(오 븐)k(1.2.5.6.10.) 깍두기 <sup>^</sup> (9.13.) 오이파클(13.)	발아현미밥 <sup>^</sup> 건새우아욱국 <sup>^</sup> (5.6.9.13.18.) 청판순대볶음 <sup>^</sup> (5.6.10.12.13.) 오이고추멸치볶음 k(5.6.13.18.) 총각김치 <sup>^</sup> (9.13.) 파인애플 <sup>^</sup>	차수수밥 <sup>^</sup> 쇠고기미역국k(5.6.16.18.) 게맛살오이초무 침 <sup>^</sup> (1.5.6.13.) 김치피자탕수육 k(1.2.5.6.9.10.12.13.18.) 깍두기 <sup>^</sup> (9.13.) 멜론k	에 너 지 : 477.5kcal 단 백 질 : 20.5g 비 타 민 A : 175.8RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 15.6mg
영양량	열 량:kcal 단백질: g	열 량:488.1kcal 단백질: 27.9g	열 량:496.6kcal 단백질: 12.9g	열 량:439.7kcal 단백질: 13.5g	열 량:485.5kcal 단백질: 27.6g	칼 슴 : 181.3mg 철 분 : 3.7mg
일자	10월 17일(월)	10월 18일(화)	10월 19일(수)	10월 20일(목)	10월 21일(금)	주 평균 영양량
식단명	고구마밥 <sup>^</sup> 참치김치찌개k(5.6.9.13.18.) 통째조무침k(5.6.13.) 오리훈제채소무침k(5.13.) 총각김치 <sup>^</sup> (9.13.) 사과	날치알김치볶음밥 k(2.5.6.9.10.13.16.) 홍합무국k(5.6.9.13.18.) 동태살튀김(오븐)k(1.2.6.13.) 타르타르소스k(1.5.13.) 오이김치 <sup>^</sup> (9.13.18.) 우리밀호떡k(1.2.5.6.13.)	<우정메뉴> 현미밥 <sup>^</sup> 브로콜리크림스프 (2.5.6.13.16.) 돈까스(1.2.5.6.10.13.16.) 토마토치즈샐러드(1.2.5.6.12.) 깍두기 <sup>^</sup> (9.13.) 유자주스k(13.)	차수수밥 <sup>^</sup> 호박된장찌개k(5.6.13.18.) 취나물두부무침k(5.6.13.18.) 불고기낙지볶음 k(5.6.8.10.13.18.) 배추김치 <sup>^</sup> (9.13.) 배	개교기념일	에 너 지 : 640.4kcal 단 백 질 : 24.3g 비 타 민 A : 135.5RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 33.9mg
영양량	열 량:501.5kcal 단백질: 21.2g	열 량:775.8kcal 단백질: 23.9g	열 량:845.3kcal 단백질: 25.2g	열 량:439.1kcal 단백질: 26.9g	열 량:kcal 단백질: g	칼 슴 : 131.7mg 철 분 : 3.6mg
일자	10월 24일(월)	10월 25일(화)	10월 26일(수)	10월 27일(목)	10월 28일(금)	주 평균 영양량
식단명	채소볶음밥 k(1.2.6.10.12.13.16.) 게란파국 <sup>^</sup> (1.9.13.) 수제오징어탕수육 k(1.5.6.13.17.18.) 표고애호박볶음k(9.13.) 배추김치 <sup>^</sup> (9.13.) 굴	<독도의 날> 보리밥 매생이홍합떡국 (1.5.6.16.18.) 가지두반장볶음 (5.6.10.12.13.18.) 고등어갈비(5.6.7.13.18.) 총각김치(9.13.) 사과	<우정메뉴> 검정콩밥k(5.) 꽃게된장찌개k(5.6.8.13.17.18.) 브로콜리 닭채소조림 k(2.5.6.13.15.16.18.) 토마토피자k(2.5.6.10.12.13.18.) 깍두기 <sup>^</sup> (9.13.) 흑당버블티k(2.)	현미밥 <sup>^</sup> 닭갈국수k(5.6.13.15.16.18.) 김치도토리묵무침 k(5.6.9.13.18.) 해물파전k(1.6.17.18.) 석박지32k(9.13.18.) 황금향	기장밥 <sup>^</sup> 육개장 <sup>^</sup> (5.6.13.16.18.) 돼지고기단호박조림 k(5.6.10.13.18.) 단감오이무침 <sup>^</sup> (13.) 열무김치k(9.13.) 미니붕어빵k(1.5.6.13.)	에 너 지 : 497.6kcal 단 백 질 : 26.9g 비 타 민 A : 156.2RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 24mg
영양량	열 량:505.6kcal 단백질: 24.9g	열 량:510.1kcal 단백질: 25.8g	열 량:568.6kcal 단백질: 36.6g	열 량:458.1kcal 단백질: 19.6g	열 량:445.6kcal 단백질: 27.6g	칼 슴 : 142.6mg 철 분 : 3.1mg
일자	10월 31일(월)	우리학교 채소꾸러기				주 평균 영양량
식단명	<할로윈데이> 고소한카레라이스 k(2.5.6.13.16.18.) 수제우리밀핫도그 k(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 배추김치 <sup>^</sup> (9.13.) 할로미단호박k(1.2.5.6.) 우리쌀시리얼요거트k(2.5.6.)					에 너 지 : 758.9kcal 단 백 질 : 23.5g 비 타 민 A : 438.4RE 티 아 민 : 0.6mg 리 보 플라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 32mg
영양량	열 량:758.9kcal 단백질: 23.5g					칼 슴 : 166.4mg 철 분 : 4.7mg

## 이달의 소식

## 부족한 비타민D를 보충하려면?

- 12세~64세 1일 비타민D의 충분섭취량은  $10\mu\text{g}$ , 12세 미만  $5\mu\text{g}$ , 65세 이상 노인은  $15\mu\text{g}$ 입니다.
- 비타민D가 부족하면 만성피로, 우울감, 골다공증과 뼈 약화 등의 문제를 겪을 수 있습니다.
- 날이 춥고, 낮의 길이가 짧아지는 가을, 겨울일수록 충분한 비타민D의 섭취가 더욱 중요합니다!
- 부족한 비타민D는 햇빛을 자주 쬐거나, 식품 섭취를 통해 보충할 수 있습니다.

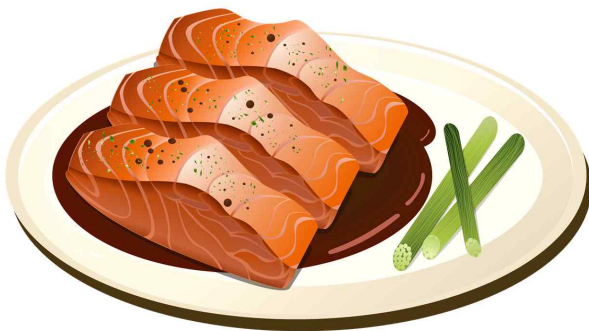
&lt;비타민D 하루 권장량을 섭취하려면?&gt;



고등어뿐만 아니라 참치, 정어리, 연어 등 붉은살 생선에는 특히 비타민D가 많습니다.  
 코다리, 멸치 등 햇볕에 말린 생선이나, 말린 버섯 등은 비타민D 함량이 더 높습니다.

## 우리학교 안심쿠킹

## 연어구이



## 재료 준비 (4인 기준)

연어 토막(70g) 4개, 올리브유 1T, 후추, 소금  
 약간씩(허브솔트 추천)

데리야끼 소스: 배 1/8쪽, 양파 1/8쪽, 생강 약간, 간장 1T,  
 물엿 2T, 매실액 1t, 흑설탕 1t

## 만들어 볼까요?

1. 냉동 연어일 경우 해동 후, 후추, 소금을 뿌려 올리브유에 굽는다.
2. 배, 양파, 생강은 곱게 갈아 소스 재료에 잘 섞어 끓인 후, 구운 연어에 곁들여 먹는다.

## 흥미진진 식품 이야기

제각각이 떨어졌다면!

연어

알을 낳으러 바다 → 강 상류로 회귀



튀어올라 가는 연어!

오메가3 등 영양소 풍부

연어스테이크로 &lt; 조리해서 먹기도함 &gt; 맛도 좋음