



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

일자	10월 31일(월)	11월 1일(화)	11월 2일(수)	11월 3일(목)	11월 4일(금)	주 평균 영양량
식단명	고소한카레라이스 k(2.5.6.13.16.18.) 배추김치^(9.13.) 수제우리밀핫도그 k(1.2.5.6.10.12.13.15.16.) 할로미니단호박k(1.2.5.6.) 우리쌀시리얼요거트k(2.5.6.)	보리밥^ 해물볶음우동 k(5.6.9.13.17.18.) 방풍나물k(5.6.13.) 들깨순대국 k(1.2.5.6.10.12.13.16.) 깍두기^(9.13.) 굴	<우정메뉴> 현미밥^ 제육볶음k(5.6.8.10.13.18.) 황태달걀국k(1.5.6.13.18.) 김치볶음k(9.13.) 두부구이k(5.6.13.18.) 배	차조밥^ 육개장k(5.6.13.16.18.) 오색야채무침k(1.5.6.13.18.) 생선커를렛&마요소스 k(1.2.5.6.13.) 배추겉절이(9.13.18.) 사과K	강황쌀밥^ 오징어묵국k(5.6.9.13.17.) 모듬장조림 k(1.5.6.10.13.18.) 브로콜리버섯구이k 배추김치^(9.13.) 우리밀 소보ろ 슈크(1.2.5.6.)	에 너 지 : 533.9kcal 단 백 질 : 19.4g 비 타 민 A : 178.6RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 22.4mg
영양량	열 량:758.9kcal 단백질:23.5g	열 량:501.4kcal 단백질:22.5g	열 량:504.1kcal 단백질:32.5g	열 량:461kcal 단백질:21.5g	열 량:445.3kcal 단백질:25.9g	칼 슴 : 147.6mg 철 분 : 3.4mg
일자	11월 7일(월)	11월 8일(화)	11월 9일(수)	11월 10일(목)	11월 11일(금)	주 평균 영양량
식단명	현미찰쌀밥^ 매생이떡국(사골) k(1.5.6.16.18.) 가지두반장볶음 k(5.6.10.12.13.18.) 삼치구이^(6.) 배추겉절이(9.13.18.) 플레인요거트k(2.)	거북죽두부밥^ 호박된장찌개k(5.6.13.18.) 쭈꾸미채소볶음k(5.6.13.) 고르곤파자k(1.2.5.6.13.) 오이김치K(9.13.18.) 파인애플^	<우정메뉴> 미니밥/페스츄리 크림스프 (2.5.6.13.16.) 당고부딩(1.5.13.) 로제스파케티 k(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 케이준샐러드(1.2.5.6.12.13.15.) 깍두기^(9.13.)	콘드레나물밥/부추양념장 mk(5.6.13.16.) 배추된장국k(5.6.9.13.18.) 매콤떡볶이 k(1.5.6.12.13.16.) 동태채소전k(1.) 오이김치K(9.13.18.) 아이스홍시	추억의 도시락비빔밥 k(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 미역된장국k(5.6.9.15.18.) 두부조림k(5.6.18.) 길쭉떡꼬치(오븐)k 열무김치k(9.13.)	에 너 지 : 631.3kcal 단 백 질 : 27.7g 비 타 민 A : 177.1RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 11.7mg
영양량	열 량:553.2kcal 단백질: 30.2g	열 량:582.9kcal 단백질: 27g	열 량:882.7kcal 단백질: 31.3g	열 량:559kcal 단백질: 21.1g	열 량:578.6kcal 단백질: 28.8g	칼 슴 : 205.4mg 철 분 : 3.2mg
일자	11월 14일(월)	11월 15일(화)	11월 16일(수)	11월 17일(목)	11월 18일(금)	주 평균 영양량
식단명	들기름무밥/양념장k(5.6.18.) 청국장찌개(김치)k(5.9.13.) 돼지갈비찜k(5.6.10.13.18.) 흑임자채소샐러드 k(1.2.4.5.6.12.13.) 오이김치K(9.13.18.) 단감	차수수밥^ 쇠고기묵국k(5.6.16.18.) 삼색나물^(5.6.18.) 건파래볶음(밥용)^(13.) 파프리카샐채/꽃빵 k(5.6.10.13.16.18.) 배추김치^(9.13.)	<우정메뉴> 날치알김치볶음밥 k(2.5.6.9.10.13.16.) 우동국^(1.5.6.13.16.18.) 회오리감자(오)k(5.6.) 칠리칸소새우 (튀)k(1.5.6.9.13.) 열무김치k(9.13.)	검정콩밥k(5.) 콩나물찌개k(5.6.9.10.13.) 청경채사과겉절이k(5.6.13.18.) 수제함박스테이크&소스 k(1.2.5.6.10.13.16.18.) 마카로니콘치즈구이 k(1.2.5.6.8.13.16.) 깍두기^(9.13.)	옥수수밥^ 콩나물국^(5.6.9.13.18.) 가을과일샐러드/요거트드레싱 k(1.2.5.11.12.13.) 매콤닭봉구이 k(5.6.13.15.18.) 오이김치K(9.13.18.) 수제계란빵k(1.2.5.6.)	에 너 지 : 585.3kcal 단 백 질 : 26.4g 비 타 민 A : 148.9RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 17.1mg
영양량	열 량:531.3kcal 단백질: 27.4g	열 량:433.5kcal 단백질: 21.5g	열 량:803.1kcal 단백질: 21.2g	열 량:560.7kcal 단백질: 31.9g	열 량:598.1kcal 단백질: 29.9g	칼 슴 : 190.4mg 철 분 : 3.7mg
일자	11월 21일(월)	11월 22일(화)	11월 23일(수)	11월 24일(목)	11월 25일(금)	주 평균 영양량
식단명	흑미밥^ 건새우아욱국^(5.6.9.13.18.) 연두부달걀찜k(1.2.5.9.13.) 오삼불고기 k(5.6.10.13.17.18.) 총각김치^(9.13.) 굴	김주먹밥(부)k(2.6.10.13.) 잔치국수k(5.6.9.13.18.) 도토리묵채소무침 k(5.6.13.18.) 소시지채소볶음 k(2.5.6.10.12.13.15.) 배추겉절이(9.13.18.) 파인애플^	<우정메뉴> 고소한카레라이스 k(2.5.6.13.16.18.) 치즈달걀비구이 k(2.5.6.13.15.18.) 총각김치^(9.13.) 인절미토스트k(1.2.5.6.13.) 배주스K	<지구사랑의날> 강낭콩밥k 바지락살미역국(5.6.13.18.) 제철상치무조림 (5.6.7.13.18.) 연근새우맛튀김(2.6.9.13.) 오이김치K(9.13.18.) 키위k	기장밥^ 육개장k(5.6.13.16.18.) 감자파프리카볶음k 돈까스k(1.2.5.6.10.13.16.) 깍두기^(9.13.) 돈까스소스 k(1.2.5.6.12.13.16.18.) 멜론k	에 너 지 : 562.4kcal 단 백 질 : 26.9g 비 타 민 A : 222RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 35.2mg
영양량	열 량:489.7kcal 단백질: 29.6g	열 량:626kcal 단백질: 23.4g	열 량:772.2kcal 단백질: 32.9g	열 량:423.8kcal 단백질: 22.4g	열 량:500.5kcal 단백질: 26.1g	칼 슴 : 184.6mg 철 분 : 3.4mg
일자	11월 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)	12월 1일(목)	12월 2일(금)	주 평균 영양량
식단명	보리밥^ 돼지등뼈감자탕^(5.6.9.10.13.18.) 매추리알곤약조림 k(1.5.6.13.18.) 새콤달콤 해초무침k(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.18.) 팔참살도넛k(1.2.5.6.)	가을비빔밥k(5.6.13.18.) 계란파국^(1.9.13.) 제철연근조림k(5.6.13.18.) 익새고기만두찜 k(1.5.6.10.15.16.18.) 오이김치K(9.13.18.) 굴	<우정메뉴> 검정콩밥k(5.) 감자옹심이국k(5.6.9.13.18.) 세발나물두부무침 k(5.6.13.18.) 코다리강정k(2.5.6.12.13.) 에그타르트35k(1.2.5.6.) 배추김치^(9.13.)			에 너 지 : 522.2kcal 단 백 질 : 23.3g 비 타 민 A : 168.7RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 18.6mg
영양량	열 량:446.9kcal 단백질: 25g	열 량:478.1kcal 단백질: 18.2g	열 량:641.6kcal 단백질: 26.6g	열 량:kcal 단백질: g	열 량:kcal 단백질: g	칼 슴 : 151.8mg 철 분 : 2.7mg

## 이달의 소식

## 지속가능한 식생활 실천으로 지구를 지켜요

식품의 생산·유통·가공·조리 과정에서 발생하는 온실가스 등은 지구 환경오염의 원인이 되고 있습니다. 또한 먹고 남은 음식물쓰레기 처리 과정에서도 토양 및 수질오염뿐만 아니라 온실가스도 발생합니다.

탄소중립은 탄소 배출량을 최대한 줄여 '0'으로 만드는 것입니다. 인근 지역의 식재료 사용으로 탄소발자국을 줄이는 등 친환경 식생활 실천으로 환경오염을 경감시킬 수 있도록 함께 노력해야 합니다.

## 탄소 발자국 줄이기

## 푸드마일리지란?

푸드마일리지란 식재료가 생산지에서부터 밥상에 오르기까지의 거리에 무게를 곱한 값입니다.

푸드마일리지 값이 클수록 멀리서 온 식재료로 탄소를 많이 배출하여 환경에 좋지 않은 영향을 줍니다.



## 로컬푸드(Local food)

로컬푸드란 장거리 수송을 거치지 않은 인근 지역의 식재료를 말합니다. 인접한 곳에서 생산된 식재료 구매는 식품 안전성 제고, 수송에 따른 환경오염을 경감시킬 수 있습니다.

## 지역 농·축·수산물 소비



신선하고 안전한 지역 식재료를 사용하여 탄소 발자국을 줄여 환경을 보호하고 경제적으로 가치있는 소비를 실천합니다.

안전한 우리 농산물 사용으로  
환경 오염 경감

## 제철음식 활용

제철음식을 사용하는 것이 좋습니다. 계절에 맞지 않는 식품은 수입에 의존하거나, 온실 난방이 필요한 경우가 대부분이기 때문입니다.

## 텃밭 채소 기르기

텃밭에서 농산물을 키우는 것도 탄소발자국을 줄이는 좋은 방법입니다. 포장 및 운송 등으로 발생하는 온실가스를 줄일 수 있습니다.



## 지속 가능한 식생활 실천

## 음식물 낭비 줄이기

음식물쓰레기를 줄이는 것은 식사를 마친 후 탄소발자국을 줄이는 가장 효과적인 방법입니다. 장을 볼 때 미리 계획하고, 남겨진 재료는 다른 요리에 활용하고, 식당에서 남은 음식 포장 등으로 탄소배출량을 줄일 수 있습니다.



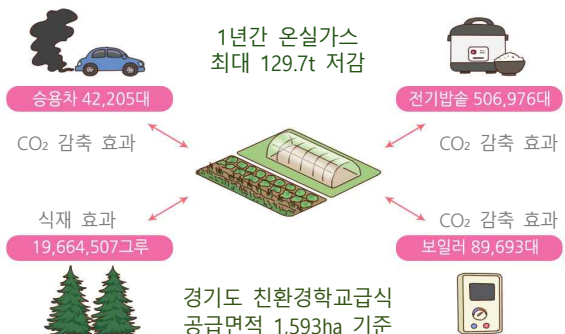
## 채식

육류는 온실가스 발생에 영향력이 큰 것으로 보고되어 있습니다. 주 1회 이상 채식하기(페스코)를 습관화하는 등 기후행동을 실천합니다.

## 학교급식의 탄소중립 효과

## 친환경 학교급식

친환경 학교급식 실시로 연간 온실가스(CO<sub>2</sub>)를 최대 129.7t 저감하는 효과가 나타났습니다.[경기도]



\*출처: 농림축수산물부