



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	홍국수/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, ⑱감각류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 옆에 번호로 표시합니다.

일자	11월 28일(월)	11월 29일(화)	11월 30일(수)	12월 1일(목)	12월 2일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	보리밥^ 돼지등뼈감자탕^ k(5.6.9.10.13.18.) 메추리알곤약조림 k(1.5.6.13.18.) 새콤달콤 해초무침k(5.6.13.) 배추겉절이(9.13.18.) 팔팔쌀도넛k(1.2.5.6.)	가을비빔밥k(5.6.13.18.) 계란파국^(1.9.13.) 제철연근조림k(5.6.13.18.) 임새고기만두찜 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.)	차조밥^ 호박된장찌개k(5.6.13.18.) 콩나물부추무침k(5.6.13.18.) 술불남짬뽕고기 k(2.5.6.10.12.13.18.) 각두기^(9.13.) 모듬상, 쌈장k(1.5.6.13.18.) 사과	거피꼭두밥^ 제철더덕달콤탕 k(5.6.13.15.18.) 계란베이컨말이k(10.) 방풍나물k(5.6.13.) 석박지32k(9.13.18.) 겨울눈 구슬아이스크림 k(1.2.5.)	에 너 지 : 524.9kcal 단 백 질 : 17.4g 비 타 민 A : 162.4RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 16.5mg
영양량	열 량:446.9kcal 단백질:25g	열 량:478.1kcal 단백질:18.2g	열 량:641.6kcal 단백질:26.6g	열 량:525.3kcal 단백질:25.3g	열 량:533.6kcal 단백질:21.2g	칼 슴 : 140.5mg 철 분 : 2.9mg
일자	12월 5일(월)	12월 6일(화)	12월 7일(수)	12월 8일(목)	12월 9일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	멸치야채볶음밥k(13.) 양송이당근크림스프 k(2.5.6.13.16.) 치킨브리또 k(1.2.5.6.12.13.15.) 각두기^(9.13.) 파인애플^	검정콩밥k(5.) 냉이된장국k(5.6.13.18.) 해물돼지갈비찜 k(5.6.9.10.13.17.18.) 숙주나물^ 총각김치^(9.13.) 황금향k	<우정메뉴> 셀프김밥 k(1.2.5.6.8.10.13.15.16.) 김말이,군만두 (오)k(1.5.6.10.13.16.18.) 매콤떡볶이 k(1.5.6.12.13.16.) 유기농사과주스(5.13.)	발아현미밥^ 돼지고기김치찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 단호박샐러드k(1.5.13.) 임연수어캐구이 k(2.5.6.13.16.18.) 오이김치K(9.13.18.) 블루베리크림치즈토스트 k(2.5.6.13.)	흑미밥^ 장터돼지국밥 k(5.6.9.10.12.13.16.) 새송이부추초무침k(5.6.13.) 고소한 녹두전 k(5.6.9.10.13.18.) 석박지32k(9.13.18.) 사과K	에 너 지 : 665.9kcal 단 백 질 : 23.9g 비 타 민 A : 149.2RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라빈 : 0.3mg 비 타 민 C : 22mg
영양량	열 량:1236kcal 단백질: 26.5g	열 량:433.3kcal 단백질: 25.3g	열 량:729.3kcal 단백질: 23.7g	열 량:538.5kcal 단백질: 22.4g	열 량:392.5kcal 단백질: 21.7g	칼 슴 : 116mg 철 분 : 5mg
일자	12월 12일(월)	12월 13일(화)	12월 14일(수)	12월 15일(목)	12월 16일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	현미밥^ 쇠고기미역국k(5.6.16.18.) 고등어김치조림 k(5.6.7.9.13.18.) 세발나물두부무침k(5.6.13.18.) 총각김치^(9.13.) 탱글한도그&케첩 K(1.2.5.6.10.12.15.18.)	보리밥^ 해물짬뽕국k(13.17.18.) 마파두부k(5.6.10.13.18.) 눈꽃치즈수제떡갈비 k(1.2.5.6.10.13.16.18.) 오이김치K(9.13.18.) 우리쌀시리얼요거트k(2.5.6.)	<우정메뉴> 치킨마요덮밥(1.5.6.15.) 유부된장국k(5.6.13.18.) 골뱅이채소무침 k(5.6.13.17.18.) 추로소고구마맛탕 k(1.2.5.6.13.) 각두기^(9.13.)	옥수수밥^ 들깨감자수제비 k(5.6.9.13.18.) 게살오색야채무침 k(1.5.6.13.18.) 오리불고기k(5.6.13.18.) 도시락김k(13.) 배추김치^(9.13.)	강낭콩밥k 쇠고기뭇국k(5.6.16.18.) 로제찜닭 k(2.5.6.12.13.15.16.) 흑임자채소샐러드 k(1.2.4.5.6.12.13.) 배추김치^(9.13.) 말기마카롱k(1.2.6.)	에 너 지 : 550.5kcal 단 백 질 : 26.3g 비 타 민 A : 202.9RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 13.2mg
영양량	열 량:464.1kcal 단백질: 24.9g	열 량:627.6kcal 단백질: 39.3g	열 량:670.7kcal 단백질: 23.6g	열 량:501.5kcal 단백질: 21.5g	열 량:488.7kcal 단백질: 22.4g	칼 슴 : 146.4mg 철 분 : 3.8mg
일자	12월 19일(월)	12월 20일(화)	12월 21일(수)	12월 22일(목)	12월 23일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	기장밥^ 설렁탕k(5.6.13.16.) 유채나물(소)k(5.6.13.18.) 나물동그랑땡^(1.5.6.10.16.) 석박지32k(9.13.18.) 귀여운동물호빵k(1.2.5.6.)	귀리밥^ 제육볶음k(5.6.8.10.13.18.) 새우살계란국k(1.9.13.) 다시마양배추숙쌈, 쌈장 k(5.6.13.18.) 동치미(9.13.) 새알단팔죽(소)k(13.)	<우정메뉴> 김치볶음밥k(9.13.16.) 어묵국k(1.5.6.13.16.18.) 시저샐러드(2)k(1.2.5.6.10.13.) 연잎통상달고치(오 븐)k(5.6.15.) 총각김치^(9.13.) 골드키위k	<미리크리스마스-쉐프초청> 망고샐러드/파인소스 k(5.6.12.13.18.) 토마토스파게티 k(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 랍스터버터구이k(1.2.5.6.13.) 마늘빵k(2.5.6.13.) 오이무파클k(13.)	흑미밥^ 배추된장국k(5.6.9.13.18.) 꼬마연두부,양념장 k(5.6.13.18.) 무파래무침k(13.) 돈육대파오븐구이 k(5.6.10.12.13.) 총각김치^(9.13.)	에 너 지 : 577.9kcal 단 백 질 : 29.5g 비 타 민 A : 191.8RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 플라빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 22.7mg
영양량	열 량:511.9kcal 단백질: 21.4g	열 량:467.3kcal 단백질: 27.3g	열 량:580.9kcal 단백질: 24.9g	열 량:796.4kcal 단백질: 37.4g	열 량:532.8kcal 단백질: 36.5g	칼 슴 : 215.3mg 철 분 : 8.3mg
일자	12월 26일(월)	12월 27일(화)	12월 28일(수)			주 평균 영양량
식 단 명	보리밥^ 녹두잡쌀달다리백숙 k(13.15.) 삼색나물^(5.6.18.) 과일샐러드/요거트드레싱 k(1.2.5.11.12.13.) 석박지32k(9.13.18.) 흑미중편k(13.)	<우정메뉴> 자장면K(1.5.6.10.13.16.) 단감오이무침^(13.) 목화송탕수육(오 븐)k(1.2.5.6.10.13.18.) 배추김치^(9.13.) 신나는방학초코케이크 k(1.2.5.6.)	방학식			에 너 지 : 538.4kcal 단 백 질 : 24.1g 비 타 민 A : 168.4RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라빈 : 0.6mg 비 타 민 C : 12mg
영양량	열 량:590.3kcal 단백질: 32.3g	열 량:486.5kcal 단백질: 15.8g	열 량:kcal 단백질: g			칼 슴 : 113.6mg 철 분 : 4.8mg

이달의 소식

음식물쓰레기

우리나라에서는 하루에 무려 14,000톤의 음식물쓰레기가 버려진다고 합니다. 우리 학교 급식의 한 끼 식사량(약 500g)을 기준으로 하면, 약 **2천8백만 그릇이 버려진다는 겁니다.**

음식물쓰레기를 줄이면, 해마다 심해지는 폭염, 폭우같은 이상기후도 줄일 수 있다는 것! 알고 있지요? 집에서도 학교에서도 내가 먹을 만큼만 담아서, 남김없이 먹도록 합시다.

음식물쓰레기의 양을 줄이는 것도 중요하지만, 올바르게 버리는 것, 음식물쓰레기가 아닌 일반쓰레기를 잘 분리해서 버리는 것도 중요합니다. 잊지 말고 아래 **그림에 있는 것은 모두 일반쓰레기**에 버려야 합니다!

과일·곡식류	채소류	육류·어패류	기타
			
견과류, 파인애플의 껍데기 딱딱한 씨앗	채소의 껍질이나 뿌리	육류의 뼈, 생선 가시 갑각류 및 조개 껍데기	달걀 껍데기 차의 찌꺼기(티백)

우리학교 안심쿠킹

고구마 팔죽



재료 준비 (4인 기준)

팥 200g, 물 2L, 고구마 1개(150~200g) 찹쌀가루 15g, 설탕 100g, 소금 50g

만들어 볼까요?

1. 팥은 깨끗이 씻어, 물 4컵과 소금을 넣고 뚜껑을 열고 10분 정도 1차로 삶는다.
2. 1차 삶은 물은 버리고, 다시 물 6컵을 넣고 팥이 푹 무를 때까지 뚜껑 닫고 삶는다.
3. 팥의 1/4은 따로 건져두고, 나머지 팥은 으갠다.
4. 팥물에 각득썬 고구마를 넣고 약불로 계속 끓인다.
5. 고구마가 익으면, 건져 둔 팥을 다시 넣고, 찹쌀가루를 물에 개어 넣은 뒤, 설탕과 소금으로 간한다.

호두, 잣, 대추채 고명을 얹으면 더욱 좋습니다^^

흥미진진 식품 이야기

우리 민족 전통음식

팔죽

동지: 겨울 중 밤이 가장 긴~날



귀신을 물리치기 위해 먹음



'새알심'은
나미만큼 넣어먹음