

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, 폭우도 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

우리밀 쫄면



재료 준비 (4인 기준)

쫄면 800g, 양배추 200g, 삶은 콩나물 200g, 오이 100g, 당근 60g, 삶은 달걀 2개, 참기름, 통깨, 초고추장 200g

만들어 볼까요?

1. 쫄면은 삶아 찬물에 헹구어 물기를 뺀다.
2. 양배추, 오이, 당근은 채썬다.
3. 그릇에 1, 2번과 삶은 콩나물을 담고 초고추장, 참기름, 통깨, 삶은 달걀을 올린다.

흥미진진 식품 이야기

냉면 면발 뽑는데 뭉쳐나옴
→ "오! 끈적끈적" = 쫄면 탄생
('쫄' 낱자 '면' 이라하여 쫄면이라함)
쫄면
☆ 쫄면은 왜 쫄것을까?



밀가루 + 물 → 밀가루 중 단백질끼리 결합 → 쫄쫄쫄
글루텐, 글루테닌 결합



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

일자	7월 3일(월)	7월 4일(화)	7월 5일(수)	7월 6일(목)	7월 7일(금)	주 평균 영양량
식	보리밥^ 돼지등뼈감자 탕(5.6.9.10.13.18.) 비름나물k(5.6.13.18.) 달걀채소말이*(1.13.) 도시락김k(13.) 석박지32k(9.13.18.)	현미밥^ 근대된장국(5.6.13.18.) 주꾸미채소볶음k(5.6.13.) 고로큰줄라피자 k(1.2.5.6.13.) 오이김치^*(9.13.18.) 오렌지k	<우정급식> 차수수밥^ 크림카레우동 k(2.5.6.10.13.16.18.) 케이준샐러드 k(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치^*(9.13.) 수박	콩나물밥^*(5.6.16.18.) 쇠고기미역국k(5.6.16.18.) 안동식당찜 k(5.6.8.13.15.18.) 꼬마연두부&양념장 (5.6.13.18.) 총각김치^*(9.13.)	햄채소볶음밥 k(1.2.6.10.12.13.16.) 육개장^*(5.6.13.16.18.) 크림떡볶이 k(2.5.6.10.13.16.) 오이고추멸치볶음 k(5.6.13.18.) 깍두기^*(9.13.) 키위k	에 너 지 : 520.4kcal 단 백 질 : 19.3g 비 타 민 A : 252.4RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 20.5mg
영양량	열 량:422kcal 단백질:26.8g	열 량:520.1kcal 단백질:23.2g	열 량:680.7kcal 단백질:28.3g	열 량:453.3kcal 단백질:29.5g	열 량:524.7kcal 단백질:20.9g	칼 슴 : 176mg 철 분 : 3.1mg
일자	7월 10일(월)	7월 11일(화)	7월 12일(수)	7월 13일(목)	7월 14일(금)	주 평균 영양량
식	거피죽두밥^ 매콤순두부찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 골뱅이무침k(5.6.13.17.18.) 삼치유자청구이k(5.6.13.18.) 깍두기^*(9.13.) 참외k	<초복> 흑미밥^ 닭다리삼계탕(13.15.18.) 도토리묵채소무침 k(5.6.13.18.) 부추전&간장k(5.6.10.18.) 석박지32k(9.13.18.) 수박	<우정급식> 자장밥-초 k(2.5.6.10.13.16.18.) 오이지무침k(13.) 수제오징어버섯탕수육 k(1.5.6.13.17.18.) 배추김치^*(9.13.) 탕수육소스(과일)^*(5.6.13.18.) 수박	압맥보리밥^ 호박임된장국k(5.6.13.18.) 가지나물k(5.6.) 비엔나소시지볶음-우정메뉴 (2.5.6.10.12.13.15.) 배추김치^*(9.13.) 수제블루베리요거트 (2.11.13.)	미니밥k 칠리베이컨샐러드 k(1.5.6.10.12.13.) 미트볼스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기^*(9.13.) 계란브로콜리샌드위치 (1.2.5.6.13.)	에 너 지 : 516.6kcal 단 백 질 : 23.3g 비 타 민 A : 147RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 19.6mg
영양량	열 량:428.9kcal 단백질: 27.9g	열 량:549.7kcal 단백질: 28.8g	열 량:478.3kcal 단백질: 22.7g	열 량:435.7kcal 단백질: 17.7g	열 량:690.4kcal 단백질: 19.4g	칼 슴 : 110.1mg 철 분 : 2.5mg
일자	7월 17일(월)	7월 18일(화)	7월 19일(수)	7월 20일(목)	7월 21일(금)	주 평균 영양량
식	발아현미밥^ 돼지고기김치찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 단호박샐러드k(1.5.13.) 연어스테이크&타르타르-우정메뉴(1.5.13.) 총각김치^*(9.13.) 방울토마토k(12.)	옥수수밥^ 들깨감자주제비 k(5.6.9.13.18.) 채소달걀찜k(1.) 오색야채무침k(1.5.6.13.18.) 배추김치^*(9.13.) 키위k	<우정급식> 미니밥k 육상 물냉면 k(1.2.3.5.6.13.15.16.18.) 술복남쪽불고기 k(2.5.6.10.12.13.18.) 배추김치^*(9.13.) 자두	여름건강비빔밥k(5.6.13.18.) 순두부찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 삼치무조림k(5.6.7.13.18.) 깍두기^*(9.13.) 수박	현미밥^ 호박된장찌개k(5.6.13.18.) 브로콜리 닭채소조림 k(2.5.6.13.15.16.18.) 숙주미니리무침^ 배추김치^*(9.13.) 포도(거봉)	에 너 지 : 381.4kcal 단 백 질 : 21.3g 비 타 민 A : 194.1RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플라 빈 : 0.3mg 비 타 민 C : 18mg
영양량	열 량:428kcal 단백질: 20.4g	열 량:353.3kcal 단백질: 14.3g	열 량:361.6kcal 단백질: 23.8g	열 량:385.3kcal 단백질: 24.2g	열 량:378.8kcal 단백질: 23.7g	칼 슴 : 113.4mg 철 분 : 2.8mg
일자	7월 24일(월)	8월 22일(화)	8월 23일(수)	8월 24일(목)	8월 25일(금)	주 평균 영양량
식	<방학식> 돈가스덮밥 (1.2.5.6.10.13.16.) 풀면채소무침k(5.6.13.) 토마토치즈샐러드 k(1.2.5.6.12.) 배추김치^*(9.13.) 초코호두과자k(1.2.5.6.14.)	<개학식> 치킨마요덮밥(조림)(1.5.6.15.) 팽이알식된장국(5.6.13.18.) 로제떡볶이 k(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기^*(9.13.) 참외k	보리밥^ 콩나물국^*(5.6.9.13.18.) 양배추호박임/쌈장 k(5.6.13.18.) 오삼불고기 k(5.6.10.12.13.17.18.) 오이김치^*(9.13.18.) 키위k	<우정급식> 카레라이스 k(2.5.6.13.16.18.) 돈가스채소도피야랩 (1.5.6.10.) 배추김치^*(9.13.) 파인애플^	흑미밥^ 호박된장찌개k(5.6.13.18.) 참외오이무침k(5.6.13.) 오리훈제치즈구이 k(2.5.6.13.) 총각김치^*(9.13.) 방울토마토k(12.)	에 너 지 : 599.2kcal 단 백 질 : 66.3g 비 타 민 A : 47.6RE 티 아 민 : 169.6mg 리 보 플라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 4.3mg
영양량	열 량:599.2kcal 단백질: 28.5g	열 량:영양량kcal 단백질: 90.1g	열 량:영양량kcal 단백질: 65.6g	열 량:영양량kcal 단백질: 80.4g	열 량:영양량kcal 단백질: 66.7g	칼 슴 : 51.8mg 철 분 : 114.9mg
일자	8월 28일(월)	8월 29일(화)	8월 30일(수)	8월 31일(목)	9월 1일(금)	주 평균 영양량
식	옥수수밥^ 돼지고기김치찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 잡채k(5.6.8.13.16.18.) 달걀채소말이k(1.13.) 깍두기^*(9.13.) 오렌지k	곤드레나물밥/부추양념장 (5.6.13.16.) 청국장찌개(5.6.13.) 모듬장조림(1.5.6.10.13.18.) 달콤고구마김치전 k(1.5.6.9.13.17.) 오이김치^*(9.13.18.) 포도(거봉)	보리밥^ 들깨순대국k(5.6.9.10.12.13.16.) 해물볶음우동k(5.6.9.13.17.18.) 새송이부추초무침k(5.6.13.) 깍두기^*(9.13.) 멜론k	오모라이스-우정메뉴 (1.2.6.10.12.13.16.) 니모어묵국k(1.5.6.13.16.18.) 숙주미나리무침^ 당근치즈함박 k(1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기^*(9.13.) 파인애플^	<우정급식> 현미밥^ 팜뎃(면)k(5.6.13.17.18.) 임새고기만두찜 k(1.5.6.10.15.16.18.) 감자채파프리카볶음k 오이김치^*(9.13.18.) 간장양념장^*(5.6.18.) 오렌지k	에 너 지 : 501kcal 단 백 질 : 22.4g 비 타 민 A : 150.2RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 21.7mg
영양량	열 량:397.9kcal 단백질: 17.9g	열 량:577.2kcal 단백질: 22.8g	열 량:456.9kcal 단백질: 18.1g	열 량:528.1kcal 단백질: 31.9g	열 량:545kcal 단백질: 21.5g	칼 슴 : 126mg 철 분 : 3mg