

2023년 9월

시 흥 신 일 영 양 소 식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 박진삼 교감선생님 • 편집 곽연희 영양선생님 • 시흥신일초등학교
• 문의처 : 영양상담실 ☎ 031-311-7703 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

이달의 소식

아침을 꼭! 챙겨 먹어요

- 아침 식사가 왜 중요할까요?

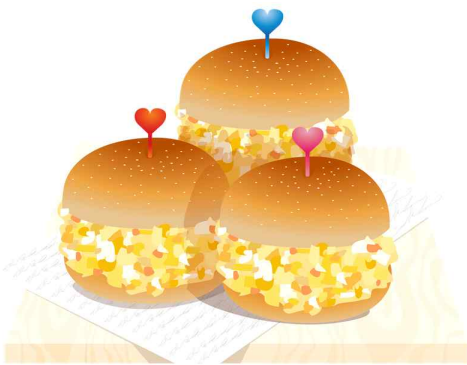
				
혈당을 유지하고, 열량을 공급할 수 있습니다.	집중력과 학업성취도를 향상시킬 수 있습니다.	식욕을 조절하여 비만을 예방할 수 있습니다.	올바른 식습관을 형성할 수 있습니다.	면역력을 높일 수 있습니다.

- 아침 식사로 6가지 식품군(곡류, 어육류, 채소, 지방, 우유, 과일)을 골고루 먹는 것이 좋습니다.
- 그러나 시간이 없고 바쁜 경우, 간단한 아침 대응 식품을 활용할 수 있습니다.

					
떡 1~2개를 전자레인지로 데워 먹어보세요.	누룽지 60g(종이컵 3/4)에 뜨거운 물을 부어 먹어보세요.	식빵 1장에 1스푼만 큼 잼을 발라 먹어보세요.	종이컵 3/4분량의 시리얼에 우유 1컵을 넣어 먹어보세요.	우유나 두유에 미숫가루와 과일을 넣고 갈아 마셔 보세요.	선식, 죽 등을 챙겨 먹어보세요.

우리학교 안심쿠킹

모닝빵 샌드위치



재료 준비 (4인 기준)

모닝빵 8개, 달걀 2개, 감자 3개, 옥수수콘 3T 마요네즈 4T, 머스터드소스 1/2T, 소금, 후추

만들어 볼까요?

1. 감자를 삶아 으깨고, 달걀도 완숙으로 삶아 노른자는 으깨고, 흰자는 다진다.
2. 볼에 감자, 달걀, 옥수수콘, 마요네즈, 머스터드소스, 소금, 후추를 넣고 잘 섞는다.
3. 반으로 가른 모닝빵 사이에 2번을 가득 넣는다.

흥미진진 식품 이야기

간편한 영양 간식!

모닝빵



부드럽고, 빵을 갈라

채소를 넣어 먹을 수 있음!



아침에 간편히 먹기 좋음

그래서 Morning 빵!



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	08월 28일(월)	08월 29일(화)	08월 30일(수)	08월 31일(목)	09월 01일(금)	주 평균 영양량
식단명	옥수수밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.18) 잡채(5.6.8.13.16.18) 달걀채소말이(1.13) 깍두기(9.13) 오렌지	곤드레나물밥/부추양념장 (5.6.13.16) 청국장찌개(5.6.13) 모듬장조림(1.5.6.10.13.18) 달콤고구마김치전 (1.5.6.9.13.17) 오이김치 (9.13.18) 포도(거봉)	보리밥 해물볶음우동 (5.6.9.13.17.18) 들깨순대국 (5.6.9.10.12.13.16) 새송이부추초무침(5.6.13) 깍두기(9.13) 멜론	현미찰쌀밥 쇠고기묵국 (5.6.16.18.) 과일시리얼샐러드 &요거트드레싱 (1.2.5.6.11.12.13.) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.13.16.18.) 얼무김치 (9.13.) 꿀떡(5.13.)	현미밥 팜뽕(면) (5.6.13.17.18) 앞새고기만두찜 (1.5.6.10.15.16.18) 감자채파프리카볶음 오이김치 (9.13.18) 간장양념장 (5.6.18) 오렌지	에 너 지 : 502.04cal 단 백 질 : 17.5g 비 타 민 A : 150.5RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 폴 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 21.7mg
영양량	열 량:397.9 cal 단백질:17.9g	열 량:577.2 cal 단백질:22.8g	열 량:456.9 cal 단백질:18.1g	열 량:528.1 cal 단백질:31.9g	열 량:550.1 cal 단백질:22g	칼 쉼 : 125.8mg 철 분 : 3mg
일자	09월 04일(월)	09월 05일(화)	09월 06일(수)	09월 07일(목)	09월 08일(금)	주 평균 영양량
식단명	보리밥 들깨감자수제비 (5.6.9.13.18) 오색야채무침 (1.5.6.13.18) 칠리칸소새우(오) (1.2.5.6.9.12.13) 배추김치 (9.13) 바나나	토마토치즈계육덮밥 (2.5.6.10.12.13) 백순두부찌개 (5.6.9.10.13.18) 가을과일샐러드/요거트드레싱 (1.2.5.11.12.13) 달콤고구마김치전 (1.5.6) 깍두기 (9.13)	<우정메뉴> 미니밥 돈코츠라면 (1.2.5.6.10.12) 견과양배추샐러드 (1.2.4.5.6.12.13) 달다리살바베큐 (5.6.12.13.15) 배추김치 (9.13)	현미찰쌀밥 쇠고기묵국 (5.6.16.18) 짜장떡볶이 (5.6.10.13.16.18) 느타리버섯탕수 (1.2.5.6.13.18) 석박지32 (9.13.18) 굴	흑미밥 낙지연포탕 (5.6.9.13.18) 돼지갈비찜 (5.6.10.13.18) 토마토겉절이 (5.6.12.13.18) 몬테 크리스플 (1.2.5.6) 깍두기 (9.13)	에 너 지 : 628.78cal 단 백 질 : 23.1g 비 타 민 A : 67.3RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 폴 라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 12.7mg
영양량	열 량:520.8 cal 단백질: 24.9g	열 량:589.3 cal 단백질: 26.1g	열 량:915.3 cal 단백질: 36.9g	열 량:473 cal 단백질: 12.5g	열 량:645.5 cal 단백질: 26.7g	칼 쉼 : 160.7mg 철 분 : 2.3mg
일자	09월 11일(월)	09월 12일(화)	09월 13일(수)	09월 14일(목)	09월 15일(금)	주 평균 영양량
식단명	옥수수밥 건새우야육국 (5.6.9.13.18) 시저샐러드(2) (1.2.5.6.10.13) 돈육바베큐 (2.5.6.10.12.13.18) 깍두기 (9.13)	미니밥 잔치국수 (5.6.9.13.18) 청포묵흑임자무침 (5.13) 오리불고기 (5.6.13.18) 얼무김치 (9.13)	<우정급식> 멸치볶음밥 (13) 토마토치즈샐러드 (1.2.5.6.12) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 양념치킨 (2.5.6.12.13.15.16.18) 깍두기 (9.13)	차조밥 육개장 (5.6.13.16.18) 버섯잡채 (5.6.8.13.18) 가자미버터구이 (2.6.13) 깍두기 (9.13) 적채타르타르소스 (1.5.13) 파인애플	차조밥 호박된장찌개 (5.6.13.18) 채소달걀찜 (1) 참나물두부무침 (5.6.13.18) 오징어볶음&소면 (5.6.13.17.18) 배추김치 (9.13)	에 너 지 : 596.46cal 단 백 질 : 18.1g 비 타 민 A : 118.4RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 폴 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 15mg
영양량	열 량:464.4 cal 단백질: 22.1g	열 량:553.6 cal 단백질: 29.1g	열 량:605.3 cal 단백질: 28.8g	열 량:626.9 cal 단백질: 25.9g	열 량:479.5 cal 단백질: 28.1g	칼 쉼 : 152.4mg 철 분 : 2.5mg
일자	09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)	주 평균 영양량
식단명	사계절비빔밥 (5.6.13.18) 바지락살미역국 (5.6.13.18) 두부조림 (5.6.18) 소떡꼬치 (2.5.6.10.12.13.15.16) 깍두기 (9.13)	보리밥 단호박크림스프 (2.5.6.13.16) 마카로니샐러드 (1.5.6.8.13) 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 딸기잼샌드위치 (2.5.6.13)	<우정급식> 미니밥 오렌지샐러드 (5.6.13.18) 토마토스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 목살샐스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16) 블루베리무피클 수제망고라씨 (2.5.6.13)	김치볶음밥 (9.13.16) 꼬치어묵국 (1.5.6.13.16.18) 도토리묵채소무침 (5.6.13.18) 또띠아피자 (2.5.6.10.12.13.18) 깍두기 (9.13) 파인애플	차수수밥 동태살매운찌개 (5.6.9) 애호박버섯볶음 (13) 계란베이컨말이 (10) 우리쌀파배기 (1.2.5.6.13) 깻잎김치(9.13)	에 너 지 : 592.04cal 단 백 질 : 27.1g 비 타 민 A : 122.2RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 폴 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 14.8mg
영양량	열 량:437.5 cal 단백질: 16.6g	열 량:525.1 cal 단백질: 9.4g	열 량:840.8 cal 단백질: 35.6g	열 량:516.2 cal 단백질: 20.3g	열 량:640.6 cal 단백질: 22.3g	칼 쉼 : 137.8mg 철 분 : 2.8mg
일자	09월 25일(월)	09월 26일(화)	09월 27일(수)	09월 28일(목)	09월 29일(금)	주 평균 영양량
식단명	현미찰쌀밥 순한 마라탕 (5.6.16) -우정메뉴 단감샐러드/파인소스 (5.6.12.13.18) 생선커틀렛 &마요소스 (1.2.5.6.13) 깍두기 (9.13)	<우정급식> 미니밥 자장면(1.5.6.10.13.16) 북경식 껌바로우 (1.5.6.10) 탕수육소스[사천식] (12.13) 배추김치 (9.13) 오렌지	보리밥 백순두부찌개 (5.6.9.10.13.18) 통영식 오징어무침 (1.5.6.13.17) 연근새우맛튀김 (2.6.9.13) 축색김구이 (13) 석박지32 (9.13.18) 송편(5.13)	추석	추석	에 너 지 : 604cal 단 백 질 : 16.6g 비 타 민 A : 56.2RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 폴 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 20.2mg
영양량	열 량:568.4 cal 단백질: 24.6g	열 량:674.7 cal 단백질: 21.0g	열 량:569.1 cal 단백질: 29.3g	열 량: cal 단백질: g	열 량: cal 단백질: g	칼 쉼 : 164.1mg 철 분 : 4.7mg