



가 정 통 신 문

- **신일초등학교** 버전 -

더불어 성장하며 창의적으로 꿈을 펼치는 행복한 학교

급식

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(천하경)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지/주꾸미	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	두부	콩국수/통비지
원산지	국내산	국내산	국내	국내산	국내산	국내산	중국산, 베트남	러시아, 미국	국내산	국내산	국내산	국내산	국산	국내	국내산
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱갑각류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳쫄면, ㉑쌀, ㉒팥, ㉓콩, ㉔땅콩, ㉕참깨, ㉖감귤, ㉗견과류, ㉘야채, ㉙과일, ㉚알레르기 유발물질 표시합니다.														

일자	03월 04일(월)	03월 05일(화)	03월 06일(수)	03월 07일(목)	03월 08일(금)	주 평균 영양량
식단명	<입학식> 고소한카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16.18) 돈까스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 돈까스소스 (1.2.5.6.12.13.16.18) 두근두근새학기생크림케이크(1.2.5.6) 배추김치(5.6.9.13.18)	검정콩밥(5) 감자옹심이국 k(5.6.9.17) 오리훈제치즈구이 k(2.5.6.13) 총각김치(9) 모듬쌈, 오이 쌈장k(1.5.6.13)	삼색소보로 덮밥 (1.5.6.9.10.13) 앞새고기만두찜 k(1.5.6.10.15.16.18) 시금치들깨무침k(5.6) 배추김치(9) 방울토마토k(12)	보리밥^ 달래된장찌개^(5.6.9) 망고푸딩k 숙주크래미무 침^(1.5.6.8) 달다리살마늘소스구이 k(5.6.13.15) 배추김치(9)	참쌀밥^ 쇠고기뭇국 k(5.6.16.18) 참나물두부무침 k(5.6.13.18) 연근새우맛튀김 k(5.6.9.13) 배추김치(9) 와플[생크림, 딸 기]^^(1.2.5.6.13)	에 너 지 : 571.4kcal 단 백 질 : 23.5g 비 타 민 A : 146.1RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 폴 라 빈 : 0.5mg 비 타 민 C : 45.7mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 677/26.4/108.7/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 545.2/24.8/169.9/3.6	에너지/단백질/칼슘/철분 545.7/25.9/146.9/4.9	에너지/단백질/칼슘/철분 550.8/24/181.3/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 538.4/16.3/243.5/3.2	칼 켜 : 170.1mg 철 분 : 3.3mg
일자	03월 11일(월)	03월 12일(화)	03월 13일(수)	03월 14일(목)	03월 15일(금)	주 평균 영양량
식단명	차조밥^ 우렁된장찌개^(5.6) 채소달걀찜k(1) 참치마요김쌈 k(1.5.13) 오이김치k(9) 천혜향^	흑미밥^ 닭칼국수(5.6.15) 도토리묵채소무침 k(5.6.13) 해물파전k(1.6.17.18) 석박지32k(9) 파인애플^	봄나물비빔밥(5.6.13) 해물된장찌개 (5.6.8.9.13.17.18) 궁중떡볶 음^(5.6.13.16) 배추김치(9) 비빔고추장 (5.6.16.19) 오렌지k	옥수수밥^ 돼지등뼈감자 탕^(5.6.9.10) 소라살채소무침 k(5.6.13.17) 삼치구이(6) 석박지32k(9) 방울토마토k(12)	현미참쌀밥^ 쇠고기미역국 k(5.6.16) 문어소시지볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 두부누들잡채 k(5.6.13.18) 각두기(9) 사과k	에 너 지 : 548.2kcal 단 백 질 : 23.3g 비 타 민 A : 94.7RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 폴 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 26.8mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 466.9/18.6/168.1/2.9	에너지/단백질/칼슘/철분 658.1/22.9/91.6/2.5	에너지/단백질/칼슘/철분 572.5/25.4/195.3/4.1	에너지/단백질/칼슘/철분 555.7/33.1/133.7/2.5	에너지/단백질/칼슘/철분 487.8/16.6/120/1.7	칼 켜 : 141.7mg 철 분 : 2.7mg
일자	03월 18일(월)	03월 19일(화)	03월 20일(수)	03월 21일(목)	03월 22일(금)	주 평균 영양량
식단명	차수수밥^ 오색떡국(1.5.6.16) 가지두반장볶음 (5.6.10.12.13.18) 임연수어카레구이 (2.5.6.12.13.16.18) 멜론k 깍두기(5.6.9.13.18)	기장밥^ 김치어묵국(1.5.6.9) 견과양배추샐러드 (4.5.6.13) 양념치킨 (5.6.12.13.15.18) 치즈볼(1.2.5.6)	소물고기채소비빔밥 (5.6.13.16) 콩나물국^(5.6.9.18) 달걀후라이k(1) 오이김치k(9) 수제블루베리요거트 k(2)	암맥보리밥^ 호박된장찌개k(5.6) 도토리묵달래무침 *(5.6.13) 돼지고기버섯불고 기^(5.6.10.13) 배추김치(9) 말기	거피복두밥^ 오징어뭇국(5.6.9.17) 철판닭갈비 (1.5.6.10.13.15.18) 브로콜리버섯구이k 백김치(9) 바나나	에 너 지 : 542kcal 단 백 질 : 27.7g 비 타 민 A : 73.4RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 폴 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 14.2mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 668.7/27.2/87.8/5.9	에너지/단백질/칼슘/철분 626.6/32.8/212.1/2.2	에너지/단백질/칼슘/철분 487.2/27.8/226.1/3.7	에너지/단백질/칼슘/철분 439.7/23.6/102.4/2.3	에너지/단백질/칼슘/철분 488/27.3/120.5/2	칼 켜 : 149.8mg 철 분 : 3.2mg
일자	03월 25일(월)	03월 26일(화)	03월 27일(수)	03월 28일(목)	03월 29일(금)	주 평균 영양량
식단명	김주먹밥 (1.2.5.6.10.15.16) 잔치국수(5.6.18) 꼬들오이무장아찌무침 k(13) 새우튀김k(1.5.6.9) 배추김치 (5.6.9.13.18)	밤밥^ 들깨순대국 (2.5.6.9.10.13.16) 숙주미나리무침^ 달콤고구마김치전 k(1.5.6.9) 석박지32k(9) 한라봉^	콩나물밥^(5.6.16) 봄동된장국^(5.6.9) 돈육주꾸미볶음 k(5.6.10.13) 고르곤피자 k(1.2.5.6.13) 깍두기(9) 달래양념장k(5.6)	기장밥^ 버섯전골(5.6.16) 애호박베이컨볶음 k(10.13) 연어스테이크 k(1.5.13) 총각김치(9) 꿀떡	차조밥^ 사골우거지탕(5.6.16) 세발나물무침(5.6.13) 수제함박스테이크 (1.2.5.6.10.13.16.18) 배추김치(9) 수제바나나요거트(2)	에 너 지 : 576.3kcal 단 백 질 : 23.5g 비 타 민 A : 91.5RE 티 아 민 : 0.5mg 리 보 폴 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 20.7mg
영양량	에너지/단백질/칼슘/철분 598.8/17.4/199.5/2.2	에너지/단백질/칼슘/철분 549.1/15.5/122.9/3.2	에너지/단백질/칼슘/철분 641.5/31.6/274.8/3.2	에너지/단백질/칼슘/철분 569.8/26.2/105.6/2.4	에너지/단백질/칼슘/철분 522.3/26.7/158.5/2.8	칼 켜 : 172.3mg 철 분 : 2.8mg

2024년 3월

시 흥 신 일 영 양 소 식

• 발행인 박미경 교장선생님 • 지도 성광수 교감선생님 • 편집 곽연희 영양선생님 • 시흥신일초등학교
• 문의처 : 영양상담실 ☎ 070-4878-2848 • 시흥신일초등학교 홈페이지: <http://sinil-sh.es.kr>

이달의 소식

우리 학교급식, 이것만 알아두기!

1. 국내산 친환경 무항생제 우수식재료를 사용합니다.

우리 학생들이 좋아하는 몇 가지 수입 과일, 또는 국내 수확량이 너무 부족한 몇 가지 생선을 제외하고는
"모두 우리 땅에서 나는 신선한 재료"를 사용합니다.

2. 5無 급식을 실천합니다.

유전자 재조합 식품(GMO), 방사능 검출 식품, 잔류 농약 식품, 화학적 합성첨가물 사용 식품 등을 사용하지 않으며, 무항생제 축산물(1등급)을 사용하여 건강하고 맛있는 급식을 만듭니다.

3. 영양관리 기준안

2023년	비율 (탄:단:지)	에너지 (kcal)	단백질 (g)	비타민A (R.E.)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	비타민C (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
기준	55~70% : 7~20% : 15~30%	599.19	14.35	122.11	0.23	0.28	16.88	208.26	2.64

4. 점심 배식 운영 현황

가. 방식: 교실배식

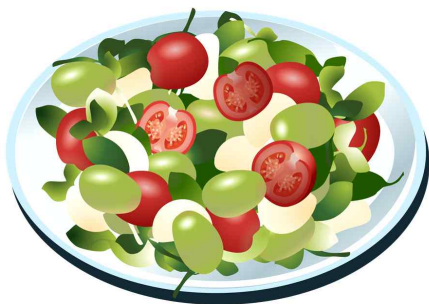
나. 점심시간: 12시20분~13시10분 (50분)

다. 무상급식비 현황

학생 1인 지원비	상 세 내 역		교직원 급식비(유상)
	식품비	운영비	
3,920	3,430	490	4,800

우리학교 안심쿠킹

봄딸기 샐러드



재료 준비 (4인 기준)

딸기 300g, 방울토마토 200g, 생모짜렐라치즈 300g,
드레싱(화이트식초 2T, 올리브오일 2T, 바질페스토 2T,
통후추, 소금 약간씩)

만들어 볼까요?

- 딸기와 방울토마토는 꼭지를 제거하고 흐르는 물에 깨끗이 씻는다.
- 생모짜렐라 치즈는 깍둑 썬다.
- 드레싱 재료를 섞어 1,2에 섞어 먹는다.

요거트, 발사믹 드레싱 등 다양한 드레싱 추천!

흥미진진 식품 이야기

입맛이 없다면!

청포도

청포도는 색깔이 푸르러

입맛을 돋우는데 제격!



독립투사인 이육사도 청포도의 백을

강감하여 독립을 염원한 시 '청포도' 많음