

※ 기준 영양량 (열량 : 733.5kcal, 단백질15.85g이상, 칼슘258.5mg이상, 철분 3mg이상)

10월 3일	10월 4일	10월 5일	10월 6일	10월 7일
개천절	잡쌀밥 홍합살미역국 (5.6.9.18) 매콤돼지갈비찜 (5.6.10) 오이생채(5.6) 깍두기(9) 옥수수애그타르트 (1.2.5.6)	기장밥 소고기무국 (5.6.9.16) 닭다리살스테이크 (5.6.15) 콘샐러드(1.5.6) 총각김치(9)	미트소스스파게티 (1.5.6.10.12.16) 양송이크림스프 (2.5.6.15.16) 모듬야채피클(5) 허니버터바게트볼 (2.5.6) 스위트애플망고음료	현장체험학습
10월 10일	10월 11일	10월 12일	10월 13일	10월 14일
대체공휴일	카레라이스 (2.5.6.10.12.16.18) 찐만두 (2.5.6.10.12.15.16.17.18) 츄러스고구마맛탕 (1.2.5.6) 깍두기(9)/파인애플	흑미밥 들깨수제미국(5.6.9) 수제함박(2.5.6.10.13.16) /소스(2.5.6.12.16.18) 매콤콩나물무침(5.6) 깍두기(9) 짜요짜요(딸기)(2)	혼합잡곡밥(5) 돈육김치찌개 (5.6.9.10) 잠발라야삼치구이 (2.5.6.12.16.18) 메추리알어묵조림 (1.5.6)/불닭맛김	콩나물밥(5.6.16) /양념간장(5.6) 무청시래기국(5.6.9) 닭꼬치(2.5.6.12.16) 배추김치(9) 대파크림치즈파이 (2.5.6)
10월 17일	10월 18일	10월 19일	10월 20일	10월 21일
기장밥 뼈없는감자탕 (5.6.9.10) 김떡만강정 (1.5.6.10.12.16) 미역줄기맛살볶음 (5.6)/석박지(9)	치킨마요덮밥 (1.5.6.15.18) 유부된장국(5.6.9) 쫄면야채무침(5.6) 배추김치(9) 거꾸로먹는요구르트 (2)	현미밥 육개장(5.6.9.16) 마파두부(5.6.10) 치즈삼색김치전 (1.2.5.6.8.10.15.16) &오징어김치전(5.6.9.17) 깍두기(9)	혼합잡곡밥(5) 햄모듬찌개(5.6.9.10) 닭볶음탕(5.6.15) 샐러드파스타 (1.2.5.6.10.18) 깍두기(9) 한입소옥 감귤젤리	고구마밥 순두부찌개 (1.5.6.9.10.17.18) 주꾸미볶음(5.6) 청포묵김가루무침(5.6) 배추김치(9) 굴
10월 24일	10월 25일	10월 26일	10월 27일	10월 28일
옥수수밥 닭곰탕(5.6.9.15) 돈육고추장볶음 (5.6.10) 명엽채볶음(5.6) 배추김치(9)	김치볶음밥 (5.6.9.10) 계란실파국(1.5.6.9) 피타브레드샌드위치 (2.5.6.10.12.16) 오이깍두기(9) 마카롱(1.2.4.5.6.14)	흑미밥 순대국 (2.5.6.9.10.12.16) 야채계란말이(1.5.6) 부추겉절이(9) 석박지(9) 흑임자참쌀호떡(5)	차수수밥 김치콩나물국(5.6.9) 보쌈(10)/쌈장(5.6) 상추겉절이(5.6.9) 보쌈김치(9)	김가루볶음밥(5.6) 매콤떡볶이 (2.5.6.10.12.16) 꼬지어묵국 (5.6.9.16.18) 뿌링뿌링크림클넌 (2.5.6) 단우지무침 초코우유(2)
10월 31일	★ 알레르기 유발 식품 표기 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.			
현미밥 짬뽕국 (5.6.9.10.17.18) 수제치킨까스(5.6.15) /머스터드소스(1.5) 연근땅콩조림(5.6.4) 배추김치(9)				

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

구분	쇠고기	돼지고기 닭고기, 달걀	오리, 식육가공품 고등어, 오징어 두부류	명대 및 가공품	주꾸미 낙지	황다랑어 /가공품	쌀	김치
원산지	국내산 한우 (1등급이상)	국내산 (1등급이상)	국내산	러시아 수입산	베트남산 중국산	원양산 수입산	국내산 햇토미	국내산

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시**는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판에서 확인하실 수 있습니다. **홈페이지-영양상당실**도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.★ 본교는 **농산물, 잡곡류, 축산물** 등을 친환경 및 G마크 제품으로 공급받고 있습니다.

시흥은행중학교

2022학년도 10월 영양소식지

발행인 : 교장선생님
기획/편집: 영양선생님
발행일 : 2022. 10. 01

당류란?

식품 속 모든 단당류와 이당류의 총합입니다.
1-2개의 당으로 이루어져 있어 금방 분해돼
우리 몸에 빠르게 흡수되는 것이 특징입니다.

당류는 무조건 나쁠까?

- 당류를 적당히 먹을 경우
: 우리 몸의 에너지로 사용됩니다.
- 당류를 필요 이상 먹을 경우
: 당은 지방으로 변해 우리 몸에 쌓입니다

달게 먹는 습관, 왜 고쳐야할까?

1. 영양불균형과 함께 비만의 원인이 됩니다.
2. 치아를 부식시켜 충치를 일으킵니다.

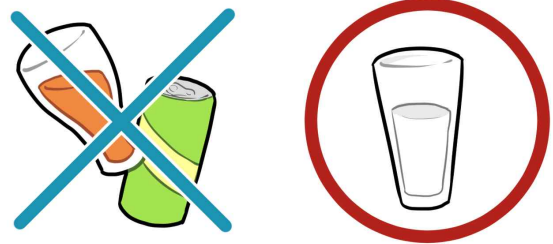
가공식품 속 당류

가공식품을 통해서 먹는 당류는
하루에 50g을 넘지 않도록 합니다.
가공식품 속 당이 얼마나 많은지 확인해봅시다

1인 1회 분량 중 당류함량

탄산음료 1컵	오렌지주스 1컵	스포츠음료 1컵
20g	20g	10g
아이스크림 1스쿱	떠먹는 요구르트 1개	시리얼 1컵
14g	6g	10g
비스킷 작은 1봉	딸기잼빵	초콜릿 반 개
10g	16g	18g

덜 달게 먹기 실천하기



-갈증이 날 때, 탄산음료 대신 물을 마셔요
꼭 먹고 싶다면 크기가 작은 것을 선택해요



- 간식으로 과자와 같은 가공식품보다는
과일과 채소를 먹어요.
- 영양표시의 당류의 양을 확인해요.
비교해보고 당류가 적은 식품을 골라요.

총 내용량당 1회 영양정보 기준치에 대한 비율	
나트륨 81mg	4%
탄수화물 12g	4%
당류 10g	10%
지방 3g	6%
트랜스지방 0g	
포화지방 2g	13%
콜레스테롤 12mg	4%
단백질 5g	9%
칼슘 156mg	22%

총 내용량당 1회 영양정보 기준치에 대한 비율	
나트륨 90mg	5%
탄수화물 20g	6%
당류 18g	18%
지방 4g	8%
트랜스지방 0g	
포화지방 2.5g	17%
콜레스테롤 15mg	5%
단백질 5g	9%
칼슘 150mg	21%

--	--