

※ 기준 영양량 (열량 : 754.3kcal, 단백질13.66g이상, 칼슘240.64mg이상, 철분 3.75mg이상)

5월 1일(생일축하날)	5월 2일(세계음식날)	5월 3일	5월 4일	5월 5일
참쌀밥 소고기미역국(5.6.9316) 돼갈비찜(5.6.10) 굴뱅이야채무침(5.6) 배추김치(9) 수제에그타르트 (1.2.5.6)	후리가게볶음밥(5.6) 탄탄멘(4.5.6.15.16.18) 오코노미야끼 (1.5.6.9.10.17) 배추김치(9) 초밥도넛(5.6.10.12.16)	흑미밥 얼큰소고기국(5.6.9.16) 달고기까스(1.5.6) /소스(1.5.16) 메추리알어묵조림 (1.5.6) 배추김치(9)	참쌀밥 하이라이스 (2.5.6.10.12.15.16.18) 핫치킨피자(2.5.6.12.15) 배추김치(9) 망고에이드	어린이날
5월 8일	5월 9일(잔반없는날)	5월 10일	5월 11일	5월 12일(잔반없는날)
옥수수밥 황태국(1.5.6.9) 꿀간장치킨/새우칩 (5.6.9.15.16.18) 비빔당면(5.6) 배추김치(9)	참치마요덮밥(1.5.6.16) 김치콩나물국(5.6.9) 하트고기만두 (2.5.6.10.16) 오이김치(9) 고창수박쥬스	현미밥 사골떡국(5.6.9.16) 비엔나볶음(5.6.10) 시금치프리타타 (1.2.5.6.10.12.16) 배추김치(9)	기장밥 건새우아욱국(5.6.9) 묵살참스테이크 (5.6.10.12.16) 진미채고추장볶음(5.6.17) 배추김치(9) 오렌지	흑미밥 낙지수제비국(5.6.9) 맛동산탕수육 (2.5.6.10.16) 오이지배무침(5.6) 배추김치(9) 보리과자(6)
5월 15일	5월 16일(잔반없는날)	5월 17일	5월 18일	5월 19일(잔반없는날)
곤드레밥/부추간장 (5.6.9.16) 유부된장국(5.6.9) 동파육(5.6.15.18) 단호박다락목무침(2.5.6) 배추김치(9) 초코바닐라크림케이크 (1.2.5.6)	흑미밥 순대국(5.6.10.16) 순살코다리강정 (5.6.12.18) 부추무침(5.6) 깍두기(9) 감귤쥬스	기장밥 해물순두부찌개 (1.3.5.6.9.10.16.17.18) 닭볶음탕(5.6.15) 마늘쫄면새우볶음(5.6) 배추김치(9) 파인애플	혼합잡곡밥(5) 육개장(1.5.6.9.16) 눈꽃제미트볼조림 (1.2.5.6.10.16.18) 맛살오이냉채(5.6) 배추김치(9)	자장밥(2.5.6.10.15.16) 부추장편(5.6.10) 츄러스고구마맛탕 (1.2.5.6) 배추김치(9) 샤인머스켓요구르트(2)
5월 22일	5월 23일(잔반없는날)	5월 24일	5월 25일	5월 26일(잔반없는날)
흑미밥 김치국(5.6.9) 치즈닭갈비(1.2.5.6.9.10.15.16.18) 어묵버섯볶음(5.6) 시금치무침(5.6) 우유미숫가루(2.5)	나물비빔밥(5.6) 두부고추장(5.6.9.10) 된장국(5.6.9) 돈까스(5.6.10) /소스(2.5.6.12) 백김치 야쿠르트(2)	수수밥 빼빼는감자탕(5.6.9.10) 행두부양념조림 (5.6.9.10) 계란말이(1.5.6.10) 석박지(9)	현미밥 소고기무국(5.6.9.16) 돈육김치볶음(5.6.9.10) 사과오이무침(5.6) 건파래볶음(5) 골드키위	미트소스스파게티 (1.5.6.10.12.16) 단호박크림스프 (2.5.6.15.16) 마늘바게트볼(2.5.6) 모듬피클 워터젤리(포도)
5월 29일	5월 30일(잔반없는날)	5월 31일	★ 알레르기 유발 식품 표기 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류, ⑲잣 등의 알레르기 유발식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.	
대체공휴일	로제마라떡볶이 (2.4.5.6.10.16.18) 맑은어묵탕(5.6.9.18) 김말이튀김(5.6.8) 단무지부추무침 아이스망고스틱	옥수수밥 햄모듬찌개 (5.6.9.10.16) 돈사태매콤찜(5.6.10) 명엽채볶음(5.6) 오이김치(9)		

★ 우리학교 급식에 사용되는 **식재료의 원산지**입니다.

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

★ 학교사정과 물가가격변동에 따라 식단이 변경될 수 있으며 위 식단의 **영양량표시는 시흥은행중학교 홈페이지-급식게시판**에서 확인하실 수 있습니다. **홈페이지-영양상담실**도 많이 방문해 주시기 부탁드립니다.★ 학교급식은 **저염급식**을 지향합니다.★ 본교는 **농산물, 잡곡류, 축산물** 등을 **친환경 및 G마크 제품**으로 공급받고 있습니다.

★ 식단에 관한 문의사항은 영양사실로 문의바랍니다.(급식실:070-7097-0379)

건강한 생활을 위한 당 섭취 줄이기

당이란?

우리 몸에 꼭 필요한 영양소인 탄수화물 중 작은 분자로 이뤄진 단순당(단당류, 이당류)을 주로 당이라고 합니다. 단맛이 나는 물질로 과일과 같은 자연식품 속에 있으며 가공 중에 첨가되기도 합니다.

당의 역할

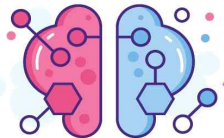
에너지를 공급하여 힘을 내게 해요.

- ✓ 1g당 4kcal의 에너지를 냅니다.
- ✓ 두뇌는 에너지원으로 포도당만을 사용해요. 따라서 세끼 식사가 중요해요. 특히 아침에는 자는 동안 포도당이 모두 사용되어 거의 남아있지 않으므로 아침식사로 포도당이 공급되어야 합니다.
- ✓ 체내에서 이용되고 남은 당은 간과 근육에 글리코겐의 형태로 일부 저장되고 나머지는 지방으로 전환되어 지방조직에 저장됩니다.

단맛과 향미를 제공해요.

- ✓ 당의 종류에 따라 단맛의 정도에 차이는 있으나 당은 단맛을 내므로 식품의 조리 및 향미에 영향을 미칩니다.
- ✓ 단맛을 내기 위해 가공식품에 첨가됩니다.

두뇌가 일하기 위해서도
당이 필요해요~



얼마나 먹어야 할까요?

- ✓ 세계 보건기구(WHO)는 당 섭취를 총 열량의 10% 이내로 권고합니다.
- ✓ WHO 기준에 따르면 2000kcal 열량 섭취시 당은 50g 이내로 섭취해야 합니다.

식품의 당 함량

자연식품 속의 당

- ✓ 과일, 꿀, 고구마, 단호박, 옥수수 등(100g 당 딸기: 3g, 우유: 4g, 토마토: 5g) 단맛이 있는 자연식품에는 당이 함유되어 있습니다.

가공식품 속의 당

- ✓ 가공식품은 단맛을 내기 위해 당이 첨가되었으므로 생각지도 못한 다량의 당이 숨어 있습니다.
- ✓ 당 섭취를 줄이기 위해서는 가공식품 선택 시 숨어 있는 당을 찾아내는 것이 필요합니다.

천연당

자연식품 속 단맛(천연당)
자연식품 속의 당은
여러 개가 붙어
천천히 소화 흡수

vs

첨가당

가공식품 속 단맛(첨가당)
가공식품 속의 당은 한개
또는 두개로 되어
빠르게 소화 흡수

많이 먹으면 어떻게 될까요?

입에는 달고 건강에는 쓴 당!



당이 함유된 식품은 치아에
부착되어 충치를 발생시킵니다.



당 과잉 섭취는 체내 지방을
축적시켜 체중을 증가시킵니다.



과도한 당 섭취는
주의력을 결핍 시킵니다.



과도한 당 섭취는
당뇨병, 고혈압 등 각종 질병의
위험 요인이 됩니다.

당 섭취 저감화 방법

단 음식을 적게 먹어요.

- 사탕이나 아이스크림, 과자, 케이크와 같은 단 음식을 적게 먹어요.
- 바나나 우유, 초콜릿 우유 보다 흰 우유를 마셔요.

가공식품보다는 자연식품을 먹어요.

- 콜라, 사이다 대신 물을 마셔요.
- 과일주스 대신 과일을 섭취해요.
- 간식으로 가공식품보다 채소나 과일을 섭취해요.

가공식품을 구입할 때는 영양성분표를
반드시 확인해요.