



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(천환경)	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

접곡 및 찰쌀 : 친환경 농협포장제품, 채소 및 과일류 : 친환경 (일부 국내산)제품, 축산물 1등급 무항생제

알레르기 정보 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산루, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱감각각류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자, 열에 번호로 표시합니다.

일자	6월 27일(월)	6월 28일(화)	6월 29일(수)	6월 30일(목)	7월 1일(금)	주 평균 영양량
식 단 명	오렌지샐러드k(5.6.13.18.) 브로콜리채소볶음밥k 깍두기*(9.13.) 단호박크림스프 k(2.5.6.13.16.) 수제김치시카고피자 k(1.2.5.6.9.10.12.13.16.18.)	차수수밥^ 계란파국*(1.9.13.) 애호박새우젓볶음*(9.13.) 불고기낙지볶음 k(5.6.8.10.13.18.) 깍두기*(9.13.) 수박	옥수수밥^ 육개장*(5.6.13.16.18.) 참나물두부무침k(5.6.13.18.) 김치스파게티 (부)(1.2.5.6.9.12.13.16.18.) 회오리감자(5.6.) 오이김치*(9.13.18.)	고소한카레라이스 k(2.5.6.13.16.18.) 배추김치*(9.13.) 수제바나나요거트(2.) 오이피클(13.) 불고기케사디아 k(2.5.6.12.13.15.16.18.)	차조밥^ 오징어묵k(5.6.9.13.17.) 두부채소볶음 k(5.6.13.16.18.) 매콤당면구이 k(5.6.13.15.18.) 총각김치*(9.13.) 수박	에 너 지 : 469.8kcal 단 백 질 : 16.5g 비 타 민 A : 260.3RE 티 아 민 : 0.3mg 리 보 플 라 빈 : 0.3mg 비 타 민 C : 14.3mg 칼 쉘 : 149.1mg 철 분 : 2.6mg
	영양량	열 량:424.1kcal 단백질:13.1g	열 량:443.3kcal 단백질:24.1g	열 량:522kcal 단백질:18.4g	열 량:527.3kcal 단백질:19g	열 량:431.9kcal 단백질:25.7g
	식 단 명	보리밥^ 돼지등뼈감자 탕*(5.6.9.10.13.18.) 달걀채소말이*(1.13.) 비타민k(5.6.13.18.) 석박(9.13.18.) 방울토마토k(12.)	현미밥^ 근대된장국(5.6.13.18.) 쭈꾸미채소볶음k(5.6.13.) 오이김치*(9.13.18.) 인절미토스트k(1.2.5.6.13.) 오렌지k	차수수밥^ 크림카레우동 (2.5.6.10.13.16.18.) 케이준샐러드 k(1.2.5.6.12.13.15.) 배추김치*(9.13.) 수박	검정콩밥k(5.) 쇠고기미역국k(5.6.16.18.) 안동식당찜(5.6.8.13.15.18.) 꼬마연두부&양념장 (5.6.13.18.) 고구마줄기들깨볶음 (5.6.13.18.) 총각김치*(9.13.)	헛채소볶음밥 k(1.2.6.10.12.13.16.) 육개장*(5.6.13.16.18.) 크림떡볶이(2.5.6.10.13.16.) 오이교출멸치볶음 k(5.6.13.18.) 깍두기*(9.13.) 키위k
영양량		열 량:425.2kcal 단백질: 26.2g	열 량:445.9kcal 단백질: 16.3g	열 량:740kcal 단백질: 30.5g	열 량:478.4kcal 단백질: 27.8g	열 량:558.5kcal 단백질: 21.6g
식 단 명		거피죽두부밥^ 매콤순두부찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 갈뱅이무침k(5.6.13.17.18.) 삼치유자청구이k(5.6.13.18.) 오이김치*(9.13.18.) 참외k	<호화데이> 미니밥/양송이당근크림스프 (2.5.6.13.16.) 미트볼케첩조림 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18.) 깍두기*(9.13.) 계란브로콜리샌드위치 (1.2.5.6.13.) 메롱아이스바k(1.2.5.)	자장밥(2.5.6.10.13.16.18.) 오이지무침k(13.) 수제오징어버섯탕수육 k(1.5.6.13.17.18.) 과일탕수육소s(5.6.13.18.) 배추김치*(9.13.) 파인애플^	압떡보리밥^ 호박된장국k(5.6.13.18.) 문어소시지볶음 k(2.5.6.10.12.13.15.) 가자나물k(5.6.) 배추김치*(9.13.) 수제블루베리요거트 k(2.11.13.)	<미리 초복> 흑미밥^ 달나라삼계탕(13.15.18.) 도토리묵채소무침 k(5.6.13.18.) 부추전&간장k(5.6.10.18.) 석박지32k(9.13.18.) 수박
	영양량	열 량:444.6kcal 단백질: 29g	열 량:799.7kcal 단백질: 19.5g	열 량:397.4kcal 단백질: 17.3g	열 량:431.3kcal 단백질: 17.3g	열 량:506.5kcal 단백질: 27.4g
	식 단 명	발아현미밥^ 돼지고기김치찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 단호박샐러드k(1.5.13.) 연어스테이크&타르타르 (1.5.13.) 총각김치*(9.13.) 키위k	옥수수밥^ 들깨감자수제비 k(5.6.9.13.18.) 채소달걀찜k(1.) 연근새우맛튀김*(2.6.9.13.) 배추김치*(9.13.) 키위k	기장밥^ 콩나물국*(5.6.9.13.18.) 표고무조림k(5.6.9.) 돼지고기고추장볶음 k(5.6.10.13.18.) 오이김치*(9.13.18.) 바나나	돈가스땀밥(달걀) (1.2.5.6.10.13.16.) 출민채소무침k(5.6.13.) 토마토즈샐러드 k(1.2.5.6.12.) 배추김치*(9.13.) 아이스슈크(1.2.5.6.13.)	현미밥^ 호박된장찌개k(5.6.13.18.) 브로콜리 닭채소조림 k(2.5.6.13.15.16.18.) 숙주미나리무침^ 배추김치*(9.13.) 포도(거봉)
영양량		열 량:447.6kcal 단백질: 22.9g	열 량:431.9kcal 단백질: 15.8g	열 량:388.7kcal 단백질: 23.5g	열 량:628.4kcal 단백질: 28.5g	열 량:387kcal 단백질: 22.3g
식 단 명		여름건강비빔밥k(5.6.13.18.) 순두부찌개 k(5.6.9.10.13.18.) 삼치무조림k(5.6.7.13.18.) 깍두기*(9.13.) 수박	<방학식>	건강한 방학	8월 18일(목)	8월 19일(금)
	영양량	열 량:392kcal 단백질: 25.4g	열 량:kcal 단백질: g	열 량:610kcal 단백질: 24.8g	열 량:402.8kcal 단백질: 27.6g	에 너 지 : 468.3kcal 단 백 질 : 25.9g 비 타 민 A : 279.9RE 티 아 민 : 0.4mg 리 보 플 라 빈 : 0.4mg 비 타 민 C : 21.7mg 칼 쉘 : 158.6mg 철 분 : 3.1mg
	식 단 명	옥수수밥^ 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13.18.) 잡채k(5.6.8.13.16.18.) 달걀채소말이k(1.13.) 깍두기*(9.13.) 오렌지k	카레라이스(2.5.6.13.16.18.) 돈까스채소포미야밥 (1.5.6.10.) 배추김치*(9.13.) 파인애플^	보리밥 들깨순대국(5.6.9.10.12.13.16.) 해물볶음우동(5.6.9.13.17.18.) 새송이부추초무침(5.6.13.) 깍두기*(9.13.) 멜론k	흑미밥^ 호박된장찌개(5.6.13.18.) 오이고추장무침*(5.6.13.) 오리흔채소무침k(5.13.) 총각김치*(9.13.) 방울토마토k(12.)	강낭콩밥^ 조랭이떡국k(5.6.16.18.) 두부구이k(5.6.13.18.) 김치볶음k(9.13.) 애호박버섯볶음k(13.) 수박
영양량		열 량:484kcal 단백질: 12.9g	열 량:565.3kcal 단백질: 22g	열 량:581.6kcal 단백질: 33.6g	열 량:581.6kcal 단백질: 33.6g	열 량:581.6kcal 단백질: 33.6g
식 단 명		콘드레나물밥/부추양념장 (5.6.13.16.) 청국장찌개(5.6.13.) 달콤고구마김치전 (1.5.6.9.13.17.) 모듬장조림(5.10) 오이김치(9.13.18.) 포도(거봉)	현미밥^ 짬뽕(면)(5.6.13.17.18.) 앞새고기만두찜 (1.5.6.10.15.16.18.) 간장양념장(5.6.18.) 감자채파프리카볶음 오이김치(9.13.18.) 오렌지	오므라이스&케첩 (1.2.6.10.12.13.16.) 니모어묵k(1.5.6.13.16.18.) 숙주미나리무침^ 당근치즈할방 (1.2.5.6.10.12.13.16.18.) 깍두기(9.13.) 파인애플		
	영양량	열 량:484kcal 단백질: 12.9g	열 량:565.3kcal 단백질: 22g	열 량:581.6kcal 단백질: 33.6g		



이달의 소식

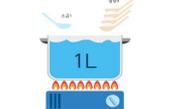
여름철, 식중독이란?

- 식품의 섭취와 연관된, 인체에 유독한 미생물 또는 미생물이 만들어낸 독성 물질에 의한 감염성, 독소형 질환을 **식중독**이라고 합니다.
- 식중독은 구토, 복통, 잦은 설사 등의 증상을 나타냅니다. 심할 경우, 고름과 점액, 피가 섞인 변을 볼 수 있으며, 38~39°C의 열이 동반될 수 있습니다.

<식중독 예방 6가지 실천 요령>

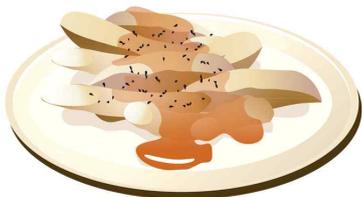
					
손 씻기	식기구 구분사용하기 (육류, 어류, 채소)	익혀 먹기	세척·소독하기	끓여 먹기	보관온도 지키기 (냉장: 0~10도, 냉동: -18이하)

<식중독 발생 시 가정 내 응급처치>

					
음식 대신 수분을 충분히 섭취합니다.	끓인 물 1L에 설탕 4, 소금 1스푼 타서 섭취, 탈수예방	또는 이온 음료를 섭취하여 탈수예방	지사제, 항구토제를 함부로 사용하지 않습니다. (의료인처방 필요)	설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽을 섭취합니다.	혈변, 탈수, 고열, 심한 설사 시에는 병원을 방문합니다.

우리학교 안심쿠킹

도라지 강정



재료 준비 (4인 기준)

깐도라지 80g, 깐밤 35g, 아몬드 슬라이스 10g, 찹쌀가루 10g, 녹말가루 10g, 튀김용 식용유, 소금, 간장, 생강, 조청 약간씩

만들어 볼까요?

1. 통도라지는 어슷썰어 씻은 후 물기를 충분히 뺀다.
2. 소금으로 약하게 밑간한다.
3. 찹쌀가루, 녹말가루를 살짝 입혀 150도에서 튀긴다.
4. 깐밤은 이등분하여(가루 묻히지 않고) 튀긴다.
5. 소스: 간장, 생강즙, 조청을 넣고 끓인다.
6. 튀긴 도라지, 밤과 채 썬 아몬드 슬라이스를 소스에 넣고 버무린다.

흥미진진 식품 이야기

목이 자주 아프다면!

도라지



예쁜 보라색 꽃을 피움

그래서 영어로 Balloon flower

우리가 먹는 뿌리는 뿌리

'사포닌' 성분

조각 짐막 보호, 점질액 형성 → 기관지에 최고