가평중학교! 꿈을 키우며 함께 성장하는 행복한 우듬지 교육공동체

가정통신문 2022-127호	**10월 급식·영양 소식**	식중독 제로 손씻기 부터

12417 경기도 가평군 가평읍 광장로10 ☎ 580-3045(급식실) http://www.kapyong.ms.kr

자세한 원산지 표시 및 영양량은 학급 게시물, 식당게시물, 학교 홈페이지(급식란)등을 참고해주세요.

식재료 원산지 표시	쌀(백옥쌀)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/가공품	돼지고기/가공품	닭고기/가공품	오리고기/가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어	꽃게	조기	콩,두부	떡(쌀)
	가평군 친환경쌀	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	중국산 베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

▶ **원산지표시 추가 품목 : 가다랑어(참치캔) - 원양산 / 문어 및 가공품 : 필리핀산**
▶ **잡곡 및 찹쌀** : 친환경 제품 사용, **/채소 및 과일류** : 친환경(국내산) 제품 사용

월	화	수	목	금
10월 3일	**10월 4일**	**10월 5일**	**10월 6일**	**10월 7일**
개천절 	친환경찹쌀밥* 생일미역국(한우)* (5.13.16.) 매실깻잎(13.) 돈목살큐브찹스테이크 구이(10.) 깍두기 ★돼지뚱카롱(1.2.6.) 766.8/37/164.3/3.8	나물비빔밥 *양념고추장(5.) 배추된장국*(5.) 계란후라이*(1.5.) 단풍백설기(5.13.) 가평사과(지원) [비건데이] 676.4/25.4/188.3/5.3	친환경쌀12곡밥*(5.) 물만두계란국(1.5.6.10.13.16.18.) 오이부추무침 닭볶음탕(5.6.13.) 배추김치 가평포도(지원) 692.4/36.3/148/6.3	친환경흥국밥* 국산콩비지찌개(5.9.10.) ★수제치킨튀김(1.6.13.) +대파크림소스야채무침 (1.2.5.6.13.) 우엉채조림(5.6.13.) 우리밀슈크림붕어빵) (1.2.5.6.) 깍두기 990.4/43.2/146.6/4.1
10월 10일	**10월 11일**	**10월 12일**	**10월 13일**	**10월 14일**
10월 9일 한글날 대체공휴일 	강황쌀밥* 순두부찌개(김치) (5.6.9.13.) 돈육간장불고기 (5.6.10.13.) 찹쌀가득김부각(5.6.) 에그파이(1.2.5.6.) 깍두기 797.6/39.9/264.7/5.2	참쌀밥 돈등심레덮밥소스 (5.6.10.) 친환경찹쌀밥* 닭꼬치+소스(5.6.12.13.) 배추김치 청귤에이드 762.2/34.8/101.5/14.1	친환경클로렐라밥* 친환경얼갈이국*(5.13.) 로제찜닭 (2.5.6.10.12.13.15.16.) 무말랭이무침 패스츄리생크림꽈배기 (튀김)(1.2.5.6.) 열무김치 944.5/49/254.4/7.6	친환경압맥보리밥* 돼지등뼈감자탕 (5.6.9.10.) 오이도라지무침*(13.) 모짜렐라치즈생선까스 +소스(1.2.5.6.) 깍두기 가평포도(지원) 910.6/32.7/204.9/3.9
10월 17일	**10월 18일**	**10월 19일**	**10월 20일**	**10월 21일/체험학습(1)**
강황쌀밥* ★짬뽕순대국 (2.6.10.13.) 모듬장조림(안심) *(1.5.10.13.) 얼갈이고추장무침(5.) 깍두기 홍삼을품은블루베리 988.2/57.6/242.1/9.4	친환경쌀발아현미밥* 감자크림스프*(2.6.) 부추새콤무침(5.13.) 수제돈까스+소스 (1.2.5.6.10.) 배추김치 제주감귤 800.4/36/105.9/2.5	친환경쌀콩나물무밥(5.) +부추양념간장(5.) 열무된장국*(5.) 미트볼야채조림 (2.5.10.12.) 멸치아몬드볶음(5.6.) 배추김치 메론(생과) 715.6/29.7/267.3/5.4	친환경쌀12곡밥*(5.) 두부김치국(5.13.) 야채계란찜(1.) 식물성함박스테이크 +소스(1.2.3.5.6.10.12. 13.15.16.) 깍두기 식물성요구르트(2.) 701.6/31.2/397.9/4.9	**[2.3학년만 급식]** 친환경쌀밥(소) 김치말이국수(5.6.9.13.) 왕갈비치킨* (5.6.12.13.15.18.) 백김치 골드파인애플 767.7/37.9/240.1/3.3
10월 24일	**10월 25일**	**10월 26일/체험학습(2.3)**	**10월 27일**	**10월 28일**
친환경흥국밥* 사골계란떡국(1.6.16.) 콩나물무침(5.) 돼지고기김치볶음 (5.6.9.10.13.) 호밀우리사과파이 (오븐구이)(1.2.5.6.) 깍두기 882.1/40.7/127.2/3.6	친환경클로렐라밥* 돼지갈비김치찌개* (5.9.10.13.) 참나물무침(5.) 훈제오리야채무침 /머스터드*(1.3.5.) 배추김치 독도는우리땅로고음료(2.) 918.6/38.1/291.2/5	**[1학년만 급식]** 친환경쌀밥(소) 김치말이국수(5.6.9.13.) 왕갈비치킨* (5.6.12.13.15.18.) 백김치 골드파인애플 806.2/41.1/277.7/3.6	**[체육대회 - 간편식]** 구슬아이스크림(1.2.5.) 바나나 조금큰요구르트(2.) 소세지야채고로케(수제) (1.2.5.6.10.12.13.16.) 522.7/15.2/131.4/1.2	친환경쌀발아현미밥* 옹심이만두감자국* (1.5.6.10.13.16.18.) 임연수양념조림(5.) 청포묵김가루무침 호떡구이(1.2.5.6.) 배추김치 기업가정신캠프(1학년) 831.4/32.3/130/2.8

가 평 중 학 교 장 (직인생략)

10월 31일 / 할로윈데이	
★3학년 원츄식단★ 강황쌀밥* ★한국식마라탕(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.) ★우리곱창순대볶음(5.6.10.13.) ★엽기분모자로제떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 배추김치 추잉도넛&*할로윈초코라떼(1.2.5.6.) 1232/44.6/295.1/9	★알레르기 정보★ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우 ⑩돼지고기, ⑪복숭아 ⑫토마토,⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣은 식단표 옆에 번호로 표시합니다. 기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

가평중학교! 꿈을 키우며 함께 성장하는 행복한 우듬지 교육공동체

■■식생활정보■■

키 쑥쑥! 몸 튼튼!

키 쑥쑥을 위한 영양소

단백질 : 단백질을 새로운 조직 발달과 성장을 돕고 건강을 유지시켜 주는 영양소입니다. 일상생활에서 부족해지기 쉬운 영양소이므로 필요한 양을 섭취할 수 있도록 노력해야 합니다.

<해당식품> 참치, 대구, 연어, 소고기, 닭고기, 돼지고기, 달걀, 팥, 콩, 두부, 두유, 우유, 치즈 등



- 칼슘 : 칼슘은 성장기에 뼈를 만드는데 절대적으로 필요한 영양소입니다. 뼈와 치아를 구성하고 키 성장에 직접적으로 관여하는 영양소이므로 충분한 섭취가 필요합니다.
  <해당식품> 멸치,고춧잎,표고버섯,달래,고구마순, 깻잎, 김, 미역, 다시마, 우유, 치즈 등
- 비타민, 무기질 : 성장기 아이들에게 비타민과 무기질은 필수적인 영양소입니다. 뼈의 성장과 세포의 증식에 중요한 역할을 하며 다른 영양소의 흡수와 신체 성장을 돕습니다.

<해당식품> 시금치, 미역, 간, 푸른색 채소, 버섯, 과일등



[출처:식품의약품안전처],[그림출처:네이버 이미지]

■■나트륨 줄이기■■

나트륨을 적게 먹는 방법

- 구매 : 영양표시에 있는 나트륨 양을 꼭 확인합니다.
- 주문 : 주문할 때는 '싱겁게'해달라고 요청합니다.
- 식사 : 국, 찌개, 국수의 국물을 적게 먹습니다.
- 간식 : 간식으로는 채소, 과일, 우유를 먹습니다.



[출처 : 식품의약품안전처]

■■음식물쓰레기줄이기■■

버려지는 음식물로 인한 환경 영향은?



[출처 : 환경부]